

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DAN TINGGI BADAN
DENGAN KETERAMPILAN DASAR BOLABASKET SISWA
SMP NEGERI 3 DEPOK YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



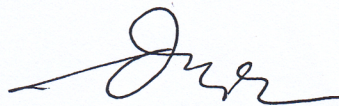
Oleh:
Wira Hadi Permana
10601241019

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket” yang disusun oleh Wira Hadi Permana, NIM 10601241019 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 April 2014
Pembimbing,



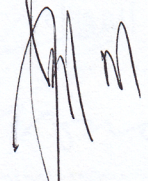
Drs. Sridadi, M.Pd
NIP. 19611230 198803 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.


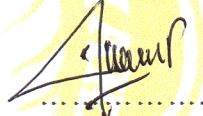
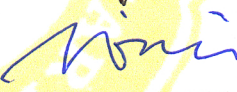

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 17 April 2014
Yang menyatakan,


Wira Hadi Permana
NIM.10601241019


PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket” yang disusun oleh Wira Hadi Permana, NIM 10601241019 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 Mei 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sridadi, M.Pd	Ketua Penguji		23/5-14
Aris Fajar P, M.Or	Sekretaris Penguji		19/5.14
Dr. Sri Winarni	Penguji I (Utama)		23/5 14
Ahmad Rithaudin, M.Or	Penguji II (Pendamping)		23/5-14

Yogyakarta, Mei 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. “Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.

(Q.S Alam Nasyrah: 6-8)

2. “Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

(Q.S. Al Mujaadilah: 11)

3. “Jangan pernah mengeluh untuk tidak bisa melakukan sesuatu, karena sebelum kemauan dan usaha dari dalam diri maka kamu tidak akan tahu betapa kamu mampu untuk melakukan segalanya”

(Wira Hadi Permana)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang sangat berarti dalam penulis :

1. Kedua orang tuaku tercinta Ibunda Nurmi dan Ayahanda Widayanu yang senantiasa memberikan kasih sayang, selalu memberikan doa tanpa henti, memberikan semangat, motivasi dan dukungan untuk penulis.
2. Adik-adikku tercinta Rivaldi Prabowo dan Taufik Hidayat yang senantiasa memberikan doa dan motivasi.
3. Nurul Hikmah Hidayati yang senantiasa mengingatkanku untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT serta memotivasiku dengan penuh kasih.

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DAN TINGGI BADAN
DENGAN KETERAMPILAN DASAR BOLABASKET SISWA SMP
NEGERI 3 DEPOK YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET**

Oleh:
Wira Hadi Permana
10601241019

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan kesegaran jasmani dan tinggi badan siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang belum optimal sehingga mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar bolabasket siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Depok tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 38 orang. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dengan *multistage fitness test* memiliki validitas 0,71 dan reliabilitas 0,521, pengukuran tinggi badan dengan stadiometer dan tes keterampilan dasar bolabasket dengan *Jonhson basketball test* memiliki validitas 0,65-0,79 dan reliabilitas 0,73-0,80. Metode analisis yang digunakan adalah analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sebesar 0,472 dengan sumbangan efektif sebesar 14,7% serta nilai t_o 3,211 > t_t 1,688 maka hipotesis diterima. Pada tinggi badan terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sebesar 0,615 dengan sumbangan efektif sebesar 31,9% serta nilai t_o 4,674 > t_t 1,688 maka hipotesis diterima. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, yaitu sebesar 0,682 dengan sumbangan efektif sebesar 46,6% serta nilai f_o 15,241 > f_t 3,267 maka hipotesis diterima.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani, Tinggi Badan, Keterampilan Dasar Bolabasket*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan karunia dan kasih sayang-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kesegran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket” dapat diselesaikan.

Berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa kepada pembimbing skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang telah diberikan.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Drs. Sridadi, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.

5. Bapak Prof. Dr. Hari Amirullah Rahman, Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan dari awal semester hingga selesainya studi.
6. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya yang berguna dan bermanfaat bagi penulis serta memberikan fasilitas yang baik.
7. Bapak Sukendar, S.Pd.,M.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Depok Sleman yang telah memberikan izin anak didiknya untuk dijadikan subjek penelitian.
8. Ibunda Nurmi dan ayahanda Widayanu tercinta atas do'a, kesabaran, pengertian, nasehat, kasih sayang, serta materi yang tak terkira nilainya. Adik-adikku tercinta Rivaldi Prabowo dan Taufik Hidayat atas segala doa, motivasi dan dukungannya.
9. Sahabat-sahabatku Putri Widi Utami, Among Ayu Risti dan Syahrial, yang telah menemani, membantu, dan memberi support yang tiada henti.
10. Teman-teman mahasiswa PJKR angkatan 2010 khususnya kelas PJKR A Universitas Negeri Yogyakarta atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Sangat disadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 17 April 2014
Penulis

Wira Hadi Permana
Nim.10601241019

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Keterampilan Dasar Bolabasket	8
2. Hakikat Kesegaran Jasmani	21
3. Hakikat Tinggi Badan	32
4. Karakteristik Siswa SMP Negeri 3 Depok	33
5. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket	35
B. Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Berfikir	38

D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III. METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Definisi Variabel Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	53
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Data Penelitian	60
B. Hasil Uji Prasyarat.....	76
C. Analisis Data dan Uji Hipotesis	79
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	85
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	90
C. Keterbatasan Penelitian	90
D. Saran-saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Baku Kategori <i>Multistage Fitness Test</i>	60
Tabel 2. Distribusi Data Status Kesegaran Jasmani Siswa	61
Tabel 3. Distribusi Data Status Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	63
Tabel 4. Distribusi Data Status Kesegaran Jasmani Siswa Putri.	64
Tabel 5. Skor Baku Kategori Tinggi Badan.....	66
Tabel 6. Distribusi Data Status Tinggi Badan Siswa.	66
Tabel 7. Distribusi Data Status Tinggi Badan Siswa Putra.....	68
Tabel 8. Distribusi Data Status Tinggi Badan Siswi Putri.....	69
Tabel 9. Skor Baku Kategori <i>Jonhson Basketball Test</i>	71
Tabel 10. Distribusi Data Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa.	72
Tabel 11. Distribusi Data Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa Putra.	73
Tabel 12. Distribusi Data Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswi Putri.	75
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	77
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas	78
Tabel 15. Koefisien Korelasi Sederhana.....	79
Tabel 16. Koefisien Korelasi Ganda	80
Tabel 17. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Kesegaran Jasmani	81
Tabel 18. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Tinggi Badan	82
Tabel 19. Hasil Uji Hubungan Secara Keseluruhan.....	83
Tabel 20. Sumbangan Relatif dan Efektif	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Umpan Dada (<i>chest pass</i>).....	13
Gambar 2. Umpan Pantul (<i>bounce pass</i>).....	14
Gambar 3. Umpan Melalui Atas Kepala (<i>overhead pass</i>)	14
Gambar 4. Menggiring Bola Tinggi Dan Rendah.....	15
Gambar 5. Tembakan Satu Tangan.....	17
Gambar 6. Tembakan Dua Tangan	18
Gambar 7. Lay Up.....	18
Gambar 8. Hubungan Antar Variabel Penelitian	42
Gambar 9. Pelaksanaan Melempar Sasaran (<i>passing</i>)	49
Gambar 10. Pelaksanaan Menggiring Bolabasket	50
Gambar 11. Status Kesegaran Jasmani Siswa.....	62
Gambar 12. Status Kesegaran Jasmani Siswa Putra	64
Gambar 13. Status Kesegaran Jasmani Siswa Putri	65
Gambar 14. Status Tinggi Badan Siswa.....	67
Gambar 15. Status Tinggi Badan Siswa Putra	69
Gambar 16. Status Tinggi Badan Siswi Putri.....	70
Gambar 17. Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa.....	73
Gambar 18. Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa Putra	74
Gambar 19. Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswi Putri	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	95
Lampiran 2. Sertifikat Kalibrasi	98
Lampiran 3. Hasil Data Kesegaran Jasmani Dan Tinggi Badan	102
Lampiran 4. Hasil Data Keterampilan Dasar Bolabasket.....	104
Lampiran 5. Frekuensi Data Penelitian	106
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	110
Lampiran 7. Uji Linearitas Dan Regresi Sederhana.....	114
Lampiran 8. Matriks Korelasi	118
Lampiran 9. Regresi Ganda.....	119
Lampiran 10. Sumbangan Efektif Dan Relatif.....	121
Lampiran 11. Dokumentasi Pengambilan Data.....	123

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dilakukan masyarakat untuk menjaga kesegaran jasmani. Olahraga selain untuk menjaga kesegaran jasmani juga menjadi sarana untuk rekreasi. Didalam olahraga pada umumnya sangat membutuhkan tinggi badan dan berat badan yang ideal. Olahraga yang sering dilakukan masyarakat adalah olahraga permainan. Olahraga permainan merupakan olahraga yang menyenangkan untuk dimainkan karena melibatkan sekelompok masyarakat. Olahraga permainan yang sering dimainkan, diantaranya bolavoli, tenis meja, sepakbola, takraw, bulutangkis dan bolabasket.

Olahraga bolabasket adalah salah satu olahraga yang paling populer diseluruh dunia. Hal itu dapat terlihat dengan jumlah penonton yang menyaksikan pertandingan secara langsung maupun tidak langsung, dan dengan banyaknya orang yang menjadikan bolabasket sebagai hobi dalam mengisi waktu luang. Bolabasket merupakan olahraga yang menyehatkan, mendidik dan menghibur sehingga digemari oleh banyak kalangan.

Bolabasket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad-19. Dr. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di *YMCA International Training School*, menciptakan olahraga bolabasket pada musim gugur tahun 1891. Tujuan permainan bolabasket adalah mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak dari tim lawan.

Bolabasket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan menggunakan lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu yang digunakan dalam permainan bolabasket adalah 4 kali 10 menit dengan jeda istirahat antar babak sebanyak 10 menit. Pertandingan bolabasket dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut *Referee* sedangkan wasit 2 disebut *Umpire*.

Selain di masyarakat permainan bolabasket juga diselenggarakan di sekolah-sekolah mulai dari SD, SMP, sampai SMA khususnya pada mata pelajaran penjaskes. Olahraga bolabasket juga diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yaitu ekstrakurikuler. Dimana ekstrakurikuler diselenggarakan pada sore hari. Ekstrakurikuler di sekolah bertujuan untuk membimbing, mendidik, dan melatih hobi serta prestasi para siswa agar mampu berkembang dan berprestasi. Untuk itu, selain pelatih melatih teknik dasar, pelatih juga harus memberikan pelatihan terhadap kesegaran jasmani anak didik sejak dini agar anak didik memiliki tumbuh kembang yang baik terutama untuk siswa usia 13-15 tahun.

Di SMP banyak pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan, terutama untuk bolabasket misalnya POPDA, PORSENI Pelajar, dan lain-lain. Selain itu, sekolah sering mengadakan *class meeting* atau lomba-lomba antar kelas. *Class meeting* biasanya diadakan setelah ujian semester, hari ulangtahun sekolah, hari kemerdekaan, dan lain-lain. Contohnya saja di SMP

Negeri 3 Depok Sleman. Di SMP 3 Depok Sleman sering mengadakan lomba-lomba terutama bolabasket.

Dalam *class meeting* anak SMP 3 Depok Sleman terlihat bahwa pada menit-menit awal permainan anak masih bisa melakukan permainan dengan teknik dasar yang baik, contohnya *passing* masih mengarah tepat kearah teman, *dribble* masih terkontrol dengan baik, *shooting* masih tepat mengarah ke sasaran. Namun pada saat memasuki menit-menit pertengahan terlihat kebanyakan anak-anak mulai tidak mampu mengontrol teknik dasarnya dengan baik dan arah bola juga tidak tepat, hal tersebut disebabkan karena lemahnya kondisi fisik anak terutama kesegaran jasmaninya, padahal kesegaran jasmani individu sangat perlu dan penting untuk diperhatikan dalam pertandingan maupun permainan bolabasket. Apabila sebuah tim memiliki anggota yang kesegaran jasmani baik, maka permainan dalam pertandingan sebuah tim akan berjalan dengan baik dan sukses. Selain dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik dibutuhkan pula postur tubuh yang tinggi.

Postur tubuh yang tinggi dapat dijadikan sebagai modal utama dalam bermain bolabasket. Dalam pertandingan terlihat tidak semua siswa memiliki postur tubuh yang tinggi hanya beberapa siswa yang memiliki postur tubuh yang tinggi sehingga mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar bolabasket siswa terutama dalam hal melakukan *shooting* ke ring lawan. Oleh karena itu tinggi badan perlu diperhatikan dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Melihat dari permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dan postur tubuh yang tinggi sangat penting dalam bermain bolabasket terutama pada usia SMP 13-15 tahun. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket belum optimal.
2. Siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 3 Depok tidak seluruhnya memiliki postur tubuh yang tinggi.
3. Kurangnya penguasaan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
4. Belum diketahui hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP N 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini dimaksudkan untuk membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, sehingga batasannya jelas guna menghindari kesalahan dalam penafsiran judul

penelitian ini. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket?
2. Seberapa besar hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adakah hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan referensi dalam memberikan materi latihan yang tepat untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 3 Depok.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Olahraga atau Pelatih

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

b. Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket

Dengan diketahuinya hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket, siswa diharapkan dapat meningkatkan ketiga faktor tersebut dengan berlatih secara mandiri.

c. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan memberikan tambahan pengetahuan untuk mengembangkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan tinggi badan terhadap keterampilan dasar bolabasket.

d. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai khasanah ilmu pengetahuan dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang sudah ada sebelumnya.

e. Bagi Peneliti

Dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan atau referensi untuk mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bolabasket.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan Dasar Bolabasket

a. Keterampilan

1) Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan gerak seseorang dengan tingkat tertentu. Terampil menunjuk pada derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan untuk beradaptasi.

Menurut Amung (1999) yang dikutip oleh Gusra Dwi Cahya (2012: 8), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dan tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Menurut Rusli Lutan (1988: 95), mengartikan bahwa keterampilan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Semakin mampu seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka orang itu disebut makin terampil.

Dengan demikian dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan suatu dengan kemudahan, kecepatan dan ketepatan secara konsisten.

2) Faktor-faktor yang Menentukan Keterampilan Gerak

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak berasal dari faktor internal dan eksternal individu. Menurut Magill (1984: 44) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar gerak adalah (1) memahami apa yang harus dipelajari; (2) kesempatan untuk merespon; (3) adanya umpan balik; dan (4) *reinforcement* (bantuan penguatan).

Setiap anak memiliki tingkat pencapaian keterampilan gerak yang berbeda-beda. Kesuksesan seseorang dalam menguasai keterampilan gerak ditentukan oleh kemampuan dan bakat dari orang tersebut. Menurut Singer (1980: 80) dalam Gusra Dwi Cahya (2012: 10), mengidentifikasi sekitar 12 faktor yang sangat berhubungan dengan upaya pencapaian keterampilan. Faktor-faktor tersebut yaitu: (1) ketajaman indera; (2) persepsi; (3) intelegensi; (4) ukuran fisik; (5) pengalaman masa lalu; (6) kesanggupan; (7) emosi; (8) motivasi; (9) sikap; (10) faktor-faktor kepribadian yang lain; (11) jenis kelamin dan; (12) usia.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dapat dipengaruhi oleh proses pembelajaran, faktor situasional yang tertuju pada lingkungan dan faktor individu yang berupa kemampuan dan bakat seseorang tersebut.

b. Bolabasket

Menurut Muhajir (2007: 16), bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing- masing regu terdiri atas lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan yang terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Bolabasket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan menggunakan lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 4 kali 10 menit dengan jeda istirahat antar babak sebanyak 10 menit. Pertandingan bola basket dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut Umpire.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1), bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola kebasket (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bola basket adalah suatu permainan invasi yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 5 pemain, menggunakan tangan dengan satu bola besar dan bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam ring lawan untuk memperoleh kemenangan.

c. Keterampilan Dasar Bolabasket

Keterampilan dasar pada seluruh cabang olahraga merupakan modal dasar untuk penguasaan keterampilan secara keseluruhan. Begitupun pada cabang olahraga bolabasket. Menurut Jon Oliver (2007), keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *reboun* serta kerja tim untuk menyerang dan bertahan, merupakan persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga bolabasket.

Keterampilan dasar bolabasket merupakan keterampilan gerak yang dilakukan pada kegiatan permainan bola basket yang berhubungan dengan kemampuan seseorang memainkan bola. Teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup teknik dasar

mengoper bola (*passing*), teknik dasar menerima bola, menggiring (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), teknik dasar olah kaki (*footwork*), dan *pivot* (Nuril Ahmadi, 1996: 13-21).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar bolabasket adalah gerakan-gerakan dasar dalam permainan bolabasket yang dilakukan dengan satu teknik secara efisien dan efektif untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Jadi keterampilan yang dimaksud dalam permainan bolabasket adalah keterampilan *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Adapun uraian keterampilan dasar bola basket sebagai berikut:

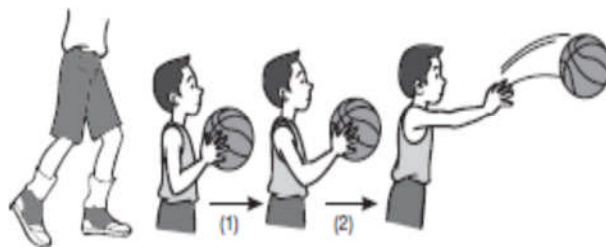
1) Mengoper bola (*passing*)

Mengoper bola adalah gerakan memberikan bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk melakukan serangan (Nuril Ahmadi, 2007: 13). Mengoper bola basket adalah gerakan memberikan bola kepada rekan satu tim dengan teknik dasar menggunakan kedua tangan untuk membentuk pola serangan ke daerah lawan. Adapun jenis-jenis *passing* dalam bolabasket adalah sebagai berikut:

a) Umpan dada (*chest pass*)

Umpan dada (*chest pass*) adalah umpan yang diberikan dengan menggunakan dua tangan dari depan dada kepada teman. *Chest pass* merupakan teknik mengoper bola

yang paling efektif digunakan ketika ingin mengumpan bola secepat mungkin sehingga sering digunakan dalam suatu permainan bolabasket. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 14), jenis lemparan tolakan dada dengan dua tangan 80% digunakan dalam permainan bolabasket dibandingkan dengan lemparan lainnya.



Gambar 1. Umpan dada (*chest pass*)
Sumber: (Muhajir, 2006: 19)

b) Umpan pantul (*bounce pass*)

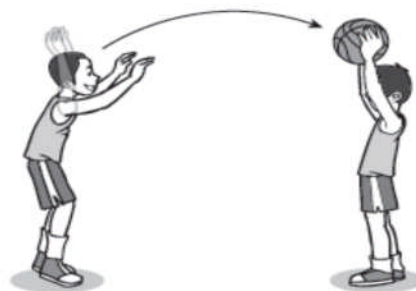
Umpan pantun (*bounce pass*) adalah umpan yang diberikan dengan menggunakan dua tangan melalui depan dada dan dipantulkan ke lantai hingga bola sampai kepada teman. Teknik mengoper bola ini biasa digunakan jika mengumpan bola rendah untuk melewati hadangan dari lawan. Jon Oliver (2007: 37) mengatakan umpan pantul efektif digunakan jika perlu mengumpan bola rendah ke seorang rekan melewati seorang pemain bertahan.



Gambar 2. Umpan pantul (*bounce pass*)
Sumber: (Muhajir, 2006: 20)

c) Umpan melalui atas kepala (*over head pass*)

Umpan melalui atas kepala (*over head pass*) adalah umpan yang diberikan dengan menggunakan kedua tangan melalui atas kepala dengan sasaran dada teman agar mudah diterima. Teknik mengoper bola ini biasanya digunakan apabila pemain dalam posisi dijaga ketat oleh lawan. Yang perlu diperhatikan adalah sasaran tetap pada dada teman sehingga mudah untuk diterima. Jon Oliver (2007: 38) mengatakan “*over head pass* efektif digunakan ketika harus mengumpan bola ke seorang teman melewati kepala pemain bertahan”.

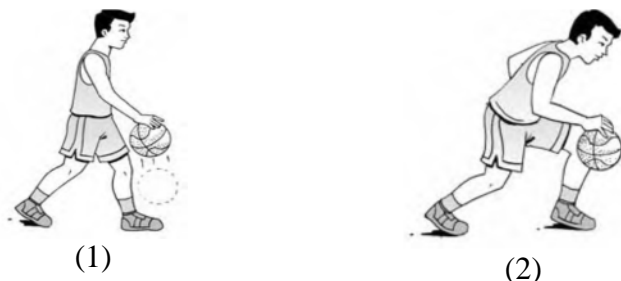


Gambar 3. Umpan melalui atas kepala (*overhead pass*)
Sumber: (Muhajir, 2006: 19)

2) Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada, (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Menurut Ambler Vic (1990: 10) “*Dribbling* adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya”. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan kelantai. Jadi menggiring bola adalah membawa bola kedepan dengan cara memantul-mantulkan dengan satu tangan dengan berjalan atau berlari untuk melewati lawan.

Sesuai dengan kebutuhannya jenis menggiring bola ada dua cara yaitu: “(1) menggiring bola tinggi (setinggi pinggang), (2) menggiring bola rendah (setinggi lutut)”. menggiring bola setinggi pinggang digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus. Sedangkan menggiring rendah digunakan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan, (Nuril Ahmadi, 2007: 17).



Gambar 4. (1) Menggiring bola tinggi dan (2) menggiring bola rendah

Sumber: (Muhajir, 2006: 23)

Berikut beberapa gerak menggiring bola yang digunakan oleh pemain basket (Jon Oliver, 2007: 52-55):

a) *Dribbel Crossover*

Dribel Crossover membutuhkan pemindahan bola dengan cepat diantara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangan.

b) *Dribbel* diantara dua kaki

Dribble diantara dua kaki membutuhkan *dribble* cepat jenis gunting untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya.

c) *Dribble Jab-step*

Dribble Jab-step memerlukan penggunaan *jab-step* yang efektif untuk membuat pemain bertahan bergerak.

d) *Dribble Behind-the-back*

Untuk melakukan *dribble behind-the-back* perlu menggunakan gerakan yang mirip dengan umpan *behind-the-back*.

e) *Dribble Stop-n-Go*

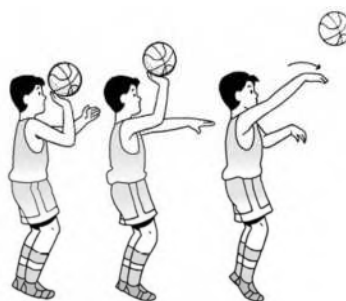
Dribble stop-n-go menggunakan perubahan kecepatan dribble untuk membuat pemain lawan kehilangan keseimbangan.

3) Menembakkan Bola (*shooting*)

Menembakkan Bola (*shooting*) adalah usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay up*, (Nuril Ahmadi, 2007: 18). Dari pendapat tersebut ada beberapa jenis menembakkan bola (*shooting*) dalam bolabasket adalah sebagai berikut :

a) Tembakan satu tangan (*one hand set shoot*)

Tembakan satu tangan merupakan tembakan yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan dengan sikap badan berdiri tegak, salah satu kaki berada didepan, sementara lutut ditekuk. Bola dipegang dengan salah satu tangan diatas kepala didepan dahi, siku kanan ditekuk kedepan dan tangan yang satu membantu memegang bola untuk menjaga keseimbangan serta pandangan tertuju pada keranjang sebagai sasaran. Kemudian secara serempak siku, badan dan lutut diluruskan dengan melepaskan bola, jari-jari dan pergelangan tangan diaktifkan.



Gambar 5. Tembakan satu tangan
Sumber: (Sodikin Chandra, 2010: 28)

b) Tembakan dua tangan

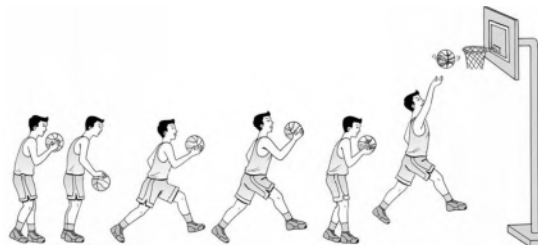
Tembakan dua tangan merupakan tembakan menggunakan kedua belah tangan, bola ditembakkan ke keranjang basket yang menjadi sasaran. Bola ditembakkan dengan bantuan dorongan siku, badan dan lutut diluruskan serempak.



Gambar 6. Tembakan dua tangan
Sumber: (Solikin Chandra, 2010: 29)

c) Tembakan *lay up*

Tembakan *lay up* atau yang bisa juga disebut tembakan tiga langkah adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah dan diikuti dengan langkah tolakan.



Gambar 7. Lay up
Sumber: (Solikin Chandra, 2010: 29)

d. Teori Tentang Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket

Pada permainan bolabasket, apabila seseorang memiliki tingkat keterampilan dasar seperti mengoper, menggiring dan menembak bola dengan baik maka kemungkinan besar akan menjadi pemain yang sukses. Namun keterampilan dasar yang baik itu akan terbatas jika seorang pemain tidak memiliki tingkat kebugaran yang baik. Seperti yang dikemukakan Greg Brittenham, MS Kinesiologi dalam buku yang berjudul *Strenght and Conditioning Coach New York, Knick* (1996: 1), bahwa memaksimalkan keahlian bola basket melalui 5 unsur kesegaran jasmani, yaitu: kebugaran sistem pernafasan jantung, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

Menurut Groppel dkk (1989: 181-182) dalam Dedy Sumiyarsono (2006: 37) permainan bolabasket memerlukan daya tahan kardiovaskuler, fleksibilitas, daya tahan otot, kekuatan, *power*, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Pendapat lain dikemukakan Stone dan Kroll (1988: 212) menyatakan bahwa komponen biomotor yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket adalah kelincahan, kelenturan, aerobik *power*, kemampuan anaerobik, *power* tungkai, kekuatan, kecepatan, dan ketahanan otot tungkai serta lengan.

Berdasarkan pendapat para pakar diatas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bolabasket dibutuhkan unsur kesegaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, *fleksibilitas*, dan koordinasi. Kelima unsur kebugaran tersebut penting dalam memaksimalkan keterampilan dasar bola basket karena dalam permainan bola basket memiliki intensitas permainan yang tinggi dengan waktu yang relatif lama, sehingga membutuhkan energi yang banyak. Daya tahan, kekuatan dan kecepatan diperlukan untuk terus bergerak tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dalam permainan. Sedangkan kelenturan dan komposisi tubuh diperlukan untuk mempermudah pemain dalam melakukan teknik dasar seperti mengoper, menggiring dan memasukkan bola dengan tepat.

e. Teori Tentang Hubungan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket

Dalam permainan bolabasket selain faktor-faktor seperti, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental ada satu faktor lagi yang perlu diperhatikan, yaitu faktor yang bersifat biologis seperti tinggi badan. Menurut Abidin (1999: 75) dikutip Nur Fajri (2012: 14), bahwa semakin tinggi seseorang maka akan semakin tinggi pula titik lepas saat melepaskan bola sehingga akan mempermudah pemain dalam menghasilkan dan mencetak angka. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 33), tinggi badan merupakan faktor yang mutlak diperlukan bagi cabang olahraga yang memiliki ciri mengatasi

ketinggian seperti bolabasket. Semakin tinggi postur pemain maka semakin tinggi pula raihan yang didapat, untuk mempermudah memasukkan bola ke dalam ring lawan.

Permainan bolabasket merupakan permainan yang bertujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan. Keranjang dalam permainan bolabasket diletakkan pada tiang setinggi 2,6 meter dengan papan keranjang berukuran lebar 1,2 meter dengan tinggi 0,9 meter. Dengan tingginya letak keranjang dalam permainan bolabasket maka tinggi badan seorang pemain akan sangat membantu dalam mencetak angka. Semakin tinggi badan seorang pemain maka akan semakin mudah untuk memasukkan bola dalam keranjang.

2. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan (Suharjana, 2008: 3). Menurut Mochamad Sajoto (1988: 9) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak diduga sebelumnya.

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang aktivitas maupun kegiatan seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan. Ditinjau dari ilmu faal (fisiologi) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Sudarso Sumosardjuno (1989) dalam Suharjana (2008: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Hal senada dikemukakan Djoko Pekik Irianto (2004: 2) menyatakan bahwa, “Kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Berdasarkan pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk melakukan

aktivitas selanjutnya. Dengan kata lain kesegaran jasmani yang baik akan membantu seseorang melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan optimal.

b. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani

Unsur kesegaran jasmani dapat ditinjau dari dua aspek yaitu aspek kesehatan fisik (*health related fitness*) dan dari aspek keterampilan (*skill related fitness*). Menurut Suharjana (2008: 6), mengatakan bahwa kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu “(1) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi: daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh, (2) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi: kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi : daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Menurut Hinson (1995) dalam Suharjana (2008: 3-4) membagi kesegaran jasmani menjadi dua bagian, yaitu *health related fitness* dan *skill related fitness (motor fitness)*. *Health related fitness* adalah kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh.

Sedangkan *skill related fitness* adalah kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak seperti, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan waktu reaksi.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, unsur kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Unsur-unsur kesegaran jasmani tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi aspek-aspek fungsi fisiologis yang berkaitan dengan ketahanan tubuh terhadap penyakit sebagai akibat dari gaya hidup yang kurang gerak. Kesegaran jasmani ini dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang rutin dan teratur serta berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang benar. Secara singkat unsur-unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dijelaskan sebagai berikut :

a) Daya tahan jantung paru

Menurut Wahjoedi (2000: 59) dikutip Maulfi Hakim (2011: 8), bahwa daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal

sependapat dikemukakan Djoko Pekik Irianto (2006: 4), bahwa daya tahan paru-jantung adalah kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa daya jantung paru adalah kemampuan sistem jantung dan paru-paru bekerja secara efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja secara terus-menerus pada periode waktu yang relatif lama, (Suharjana, 2008: 7). Hal senada diungkapkan Greg Brittenham, MS (1996: 5) bahwa ketahanan otot adalah kemampuan dari suatu otot atau kelompok otot untuk bereaksi dan menahan tekanan berulang kali selama suatu periode.

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dengan menahan suatu beban.

c) Kekuatan otot

Menurut Sukadiyanto (2002: 81), kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot

untuk mengatasi beban atau tahanan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 4) bahwa, “kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha”.

Kekuatan otot merupakan kemampuan otot-otot untuk mengatasi beban yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pada kehidupan sehari-hari seseorang tentu menghadapi suatu beban, untuk mengatasi beban tersebut tentu memerlukan kekuatan otot yang baik.

d) Kelentukan

Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa, (Djoko Pekik Irianto, 2006: 4). Menurut Sukadiyanto (2002: 128), menyatakan bahwa fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Fleksibilitas dibagi menjadi fleksibilitas statis dan dinamis.

Dengan kata lain kelenturan dapat diartikan sebagai kemampuan persendian dan otot-otot disekitarnya dalam melakukan gerak secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut.

e) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh, (Djoko Pekik

Irianto, 2006: 4). Dengan kata lain komposisi tubuh berkaitan dengan jumlah lemak yang terdapat pada tubuh seseorang. Jumlah lemak yang terdapat dalam tubuh seseorang tentu akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Semakin banyak jumlah lemak yang ada dalam tubuh manusia maka semakin rendah tingkat kesegaran jasmani orang tersebut.

2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Menurut Hinson (1995) dalam Suharjana (2008: 4) “Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi”. Secara singkat unsur-unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dijelaskan sebagai berikut:

a) Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan dengan waktu yang singkat. Sukadiyanto (2002: 107) berpendapat bahwa, “Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin”.

b) Kecepatan reaksi

Dalam buku Departemen Pendidikan Nasional (2000: 57), menyatakan bahwa kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi merupakan waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk menjawab suatu rangsangan. Kecepatan reaksi berkaitan dengan refleks, waktu gerakan dan waktu respon.

c) Daya ledak

Daya ledak atau *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis serta melibatkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Suharjana (2008: 7) menyatakan, “*Power* adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas dengan kata lain adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu”.

d) Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah posisi dengan waktu sesingkat-singkatnya. Dalam buku Departemen Pendidikan Nasional (2000: 56), menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan

mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian dari tubuh tanpa gangguan dari keseimbangan.

e) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot selama melakukan gerakan cepat, baik keadaan statis maupun dinamis. Menurut Suharjana (2008: 7) bahwa, “keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri”.

f) Koordinasi

Dalam buku Departemen Pendidikan Nasional (2000: 58) menyatakan “koordinasi adalah hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada satu gerakan. Menurut Suharjana (2008: 7), koordinasi adalah “perpaduan antara beberapa unsur gerak dengan cara memperkecil resiko guna memperoleh hasil maksimal dan efisien”.

Koordinasi adalah unsur dasar yang baik untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari karena koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan secara efektif.

c. Manfaat Kesegaran Jasmani Bagi Siswa

Kesegaran jasmani bagi siswa merupakan unsur dasar yang harus dimiliki siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari. Sedangkan siswa yang tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Menurut Howley dan Franks (1992) dikutip Suharjana (2008: 2) mengatakan bahwa manusia memerlukan kebugaran total (*total fitness*). *Total fitness* mencakup multidimensi, yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kesegaran fisik.

Dihubungkan dengan kegiatan studi yang cukup berat dan pencapaian prestasi akademis yang memerlukan dukungan kemampuan kerja fisik, maka rendahnya kapasitas kerja fisik dapat menjadi penghambat untuk mencapai sukses. Disinilah antara lain sumbangan olahraga bagi para siswa atau mahasiswa yaitu untuk meningkatkan kemampuan kerja fisik.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kesegaran jasmani memiliki manfaat yang sangat besar bagi siswa. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik siswa akan mampu berfikir secara jernih, penuh kreativitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk melaksanakan tugas wajib dalam belajar dan tanpa

mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mampu melaksanakan aktivitas lainnya.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dapat berupa faktor internal dan eksternal. Menurut Dangsina Moeloek dan Arjatno Tjokronegoro (1984: 1-4) dikutip Maulfi Hakim (2011: 16) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi: keturunan (*genetic*), usia, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Sedangkan menurut Sharkey (2003) dalam Suharjana (2008: 8), menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan 7 pola hidup sehat, namun apabila melaksanakan 3 dari 7 pola hidup sehat sudah cukup untuk mencapai *quality of life*. Ketiga pola hidup sehat yang dimaksud adalah makanan, istirahat dan berolahraga.

Menurut Muslichatun (2009) dalam Kaful Bujantoro (2011: 10), menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yang membedakan satu dengan yang lainnya adalah faktor makanan dan gizi, usia, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, dan faktor latihan dan olahraga.

Seluruh faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani tersebut penting untuk diperhatikan dalam usaha menjaga dan memelihara kesegaran jasmani seseorang. Faktor-faktor tersebut

merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan untuk mencapai kesegaran jasmani secara utuh.

3. Hakikat Tinggi Badan

a. Pengertian Tinggi Badan

Tinggi badan adalah jarak maksimal dari *vertex* ke telapak kaki, cara mengukurnya adalah menanggalkan alas kaki, berdiri tegak membelakangi batang pengukur *vertical* (stadiometer), kedua tumit rapat, punggung dan bagian belakang kepala menyentuh batang pengukur vertikan dan pandangan rata-rata air, (Tim Anatomi FIK UNY, 2008: 10).

Menurut Barry L. Johnson (1979: 166) yang dikutip oleh Murtiantmo Wibowo (2008: 32), berpendapat bahwa tinggi badan merupakan ukuran posisi tubuh berdiri (*vertical*) dengan kaki menempel pada lantai, posisi kepala dan leher tegak, pandangan rata-rata air, dada dibusungkan, perut datar dan tarik nafas beberapa saat.

Menurut Barry L. Jonhson (1986) dikutip Akhsan Arief (2011: 10), bahwa mengukur tinggi badan satu-satunya peralatan yang dibutuhkan yaitu letak dari suara pita ukur (stadiometer) dipasang pada permukaan yang rata. Dalam permainan bola basket tinggi badan sangat diperlukan untuk menunjang penguasaan keterampilan dasar pemain bolabasket.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tinggi badan adalah jarak antara *vertex* sampai ke alas kaki yang

diukur dengan posisi badan sesuai dengan posisi anatomi manusia dengan menggunakan stadiometer.

b. Manfaat Tinggi Badan

Memiliki postur tubuh yang tinggi ideal dapat memberikan banyak manfaat bagi kehidupan seseorang. Dengan tinggi badan yang ideal seseorang akan terlihat menarik dan mudah mendapat perhatian dari orang lain. Bagi seorang olahragawan manfaat memiliki postur badan yang tinggi akan mempermudah olahragawan mencapai prestasi, seperti yang di ungkapkan Mochamad Sajoto (1988: 3), banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga seseorang diantaranya aspek biologis yang berupa struktur dan postur tubuh seperti halnya tinggi badan.

Dengan postur tubuh yang tinggi, seorang olahragawan akan dengan mudah mengaplikasikan teknik-teknik yang ada didalam olahraga tersebut. Apabila teknik-teknik yang ada dalam olahraga dapat diaplikasikan secara benar maka seorang olahragawan akan mudah dalam melaksanakan suatu pertandingan dan memperoleh kemenangan. Dengan demikian tinggi badan yang ideal bagi seorang olahragawan akan memberikan manfaat yang signifikan terhadap prestasi olahraganya.

4. Karakteristik Siswa SMP Negeri 3 Depok

Menurut Sukintaka (1991: 64-65), anak tingkat SLTP usia 13 – 15 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki maupun putri ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang tak terbatas.
 - 4) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan.
 - 5) Mudah lelah tapi tidak dihiraukan.
 - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada putri.
 - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis dan mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
 - 3) Persekawanan yang makin tetap berkembang.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak tingkat SMP usia 13-15 tahun merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan potensi siswa. Dimana pada usia ini, siswa mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Hal itu terlihat pada siswa SMP Negeri 3 Depok. Namun tidak seluruh siswa berkembang dan tumbuh secara cepat. ada beberapa siswa yang memiliki pertumbuhan dan perkembangan secara normal. Siswa SMP Negeri 3 Depok juga memiliki karakteristik yang ingin terus bergerak walaupun telah mengalami kelelahan namun tidak dihiraukan.

Karakteristik siswa SMP Negeri 3 Depok bisa dibilang sesuai dengan karakteristik usia siswa pada umumnya. Pada usia ini jika siswa diberikan kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan kegemaran mereka

diharapkan dapat menambah atau meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi siswa, baik dalam mata pelajaran di sekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan keterampilan siswa, misalnya dalam hal olahraga.

5. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

Berdasarkan SK Depdikbud No.060/U1993, No 061/U/1993 dan No. 080/U/1993, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program yang sudah sesuai dengan keadaan dan juga kebutuhan sekolah. Lebih lanjut ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar (Depdiknas, 2004: 1).

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah, ada yang memusatkan pencapaian prestasi olahraga yaitu prestasi olahraga. Menurut Depdikbud (1994: 6) bahwa: “Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga”.

Ekstrakurikuler bolabasket merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memperdalam penguasaan keterampilan olahraga bolabasket, yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah dengan alokasi waktu sesuai kebutuhan. Menurut Machfud Irsyada dikutip oleh Ari Dwi, (2009: 14), bahwa didalam menentukan atau memilih strategi pembelajaran permainan bolabasket perlu mempertimbangkan, pribadi murid, alat, waktu sesuai didaktiknya.

Ektrakurikuler bola basket dilaksanakan dilapangan basket SMP Negeri 3 Depok yang berada di tengah sekolah. Fasilitas yang dimiliki sekolah untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler ini adalah bola basket, cone, dan seragam tim. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan setiap hari sabtu jam 15.00-17.00 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Depok bebas diikuti oleh seluruh siswa aktif dan mendaftar pada awal semester. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 3 Depok sebanyak 38 siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket merupakan kegiatan yang dilakukan sebagai bentuk kurangnya waktu olahraga pendidikan jasmani yang hanya seminggu sekali dengan alokasi waktu dua jam pelajaran. Kegiatan ini ditujukan bagi siswa yang ingin meningkatkan keterampilan dibidang bolabasket. Dengan diadakannya ekstrakurikuler bolabasket diharapkan minat dan antusiasme siswa dapat tersalurkan dan bisa mencapai prestasi dalam bidanng olahraga bolabasket.

B. Penelitian yang Relevan

1. Akhsan Arief (2011) dengan judul: “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket”. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20 orang. Hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, sebagai berikut:
 - a. Korelasi gabungan antara variabel kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,800 termasuk signifikan.
 - b. Korelasi antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,784 termasuk signifikan.
 - c. Korelasi antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,500 termasuk signifikan.
2. Rina Rismawati (2010) dengan judul: “Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan Daya Tahan Otot Terhadap Keterampilan BolaBasket Tim Putri UKM Bola Basket UNY”. Dalam penelitian menggunakan sampel sejumlah 20 orang. Hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian, sebagai berikut :
 - a. Korelasi gabungan variabel kecepatan, kelincahan, dan daya tahan otot dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,627 termasuk signifikan.

- b. Kolerasi antara kecepatan dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,5961 termasuk signifikan.
- c. Kolerasi antara kelincahan dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,4515 termasuk signifikan.
- d. Kolerasi antara daya tahan otot dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,4515 termasuk signifikan.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam permainan bolabasket. Dalam bolabasket daya tahan dan gerak dipengaruhi oleh kesegaran jasmani suatu pemain. Dengan kesegaran jasmani yang baik, seorang pemain akan memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan dilapangan dengan intensitas yang lama tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti sehingga seorang pemain dapat bermain secara konsisten dari awal hingga akhir permainan.

Selain harus memiliki kesegaran jasmani yang baik seorang pemain basket juga harus memiliki postur tubuh yang tinggi. Dengan postur tubuh yang ideal akan mempermudah seorang pemain basket dalam menguasai teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* yang sangat berhubungan dengan permainannya dilapangan.

Pentingnya faktor kesegaran jasmani dan tinggi badan dalam penguasaan teknik dasar dalam permainan bolabasket tentunya memiliki keterikatan satu sama lain. Seharusnya semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani dan tinggi badan seorang pemain bolabasket maka semakin baik

penguasaan teknik dasar pemain tersebut. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket maka dapat digunakan instrumen atau tes kebugaran jasmani berupa tes *multistage*, tinggi badan dengan stadiometer dan tes keterampilan dasar bola basket dengan *Jonhson basketball test*. Dengan ketiga tes tersebut maka dapat diketahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan dan belum didasarkan pada fakta-fakta yang diperoleh melalui pengumpulan data, (Sugiyono, 2010: 96). Untuk itu hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bola basket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bola basket siswa SMP Negeri 3 Depok Sleman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

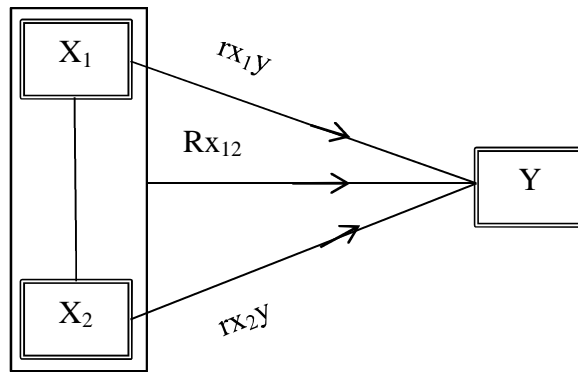
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Sugiyono (2010: 6), menjelaskan bahwa metode penelitian adalah cara-cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid, dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah. jadi dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu cara untuk memecahkan masalah ataupun cara mengembangkan ilmu pengetahuan dengan menggunakan metode ilmiah.

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pengambilan data menggunakan metode survei dengan teknik tes *multistage* untuk kesegaran jasmani dan stadiometer untuk tinggi badan sedangkan untuk mengetahui keterampilan dasar bola basket menggunakan *Jonhson basketball test*.

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Penelitian ini akan menggambarkan hubungan antara beberapa variabel, yaitu X1, X2 (variabel bebas) dan Y (variabel terikat).



Gambar 8. Hubungan Antar Variabel Penelitian

Keterangan:

X_1 = Kesegaran Jasmani

rx_1y = Korelasi x_1 dan y

X_2 = Tinggi Badan

rx_2y = Korelasi x_2 dan y

Y = Keterampilan Dasar Bolabasket

$Rx_{12}y$ = Korelasi x_{12} dan y

B. Definisi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 61). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel ganda, yaitu tingkat kesegaran jasmani dan tinggi badan sebagai variabel bebas dengan keterampilan dasar bola basket sebagai variabel terikat. Tingkat kesegaran jasmani diukur dengan tes *multistage*, tinggi badan diukur menggunakan stadiometer sedangkan keterampilan dasar bolabasket diukur dengan *Jonhson Basketball Test* yang dimodifikasi sehingga dapat digunakan untuk siswa SMP.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok Sleman yang beralamat di Sopalan kelurahan Maguwoharjo, Sleman.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini mulai dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2013 sampai dengan tanggal 17 april 2014.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sutrisno Hadi (2004: 182), mengatakan bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Berdasarkan pendapat tersebut, jadi sebagai populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 38 siswa.

2. Sampel

Sutrisno Hadi (2004: 182) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian merupakan sebagian populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini menggunakan sampel seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Depok sebanyak 38 siswa. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh, sesuai dengan yang dikemukakan oleh

Sugiyono (2010: 124-125) *sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Berdasarkan uraian tersebut, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes, yaitu:

a. Multistage Fitness Test

Tes kesegaran jasmani menggunakan *multistage fitness test* dengan validitas sebesar 0,71 dan reliabilitas 0,521. Dengan uraian tes sebagai berikut:

- 1) Tujuan: untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukuran ambilan oksigen maksimum.
- 2) Sarana dan Prasarana
 - a) Lapangan dengan ukuran minimal 20 meter
 - b) CD panduan MFT

- c) Cone sebagai pembatas
 - d) Stopwatch
 - e) Nomor dada
 - f) Alat tulis dan kertas
 - g) Daftar peserta
- 3) Petugas
- a) Pemberangkat tes.
 - b) Pencatat hasil dari tes yang dilakukan.
- 4) Pelaksanaan
- a) Hidupkan Tape atau CD panduan tes MFT
 - b) Selanjutnya akan terdengar bunyi “TUT” tunggal dengan beberapa interval yang teratur.
 - c) Peserta tes diharapkan untuk sampai ke ujung yang bertepatan dengan sinyal “TUT” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
 - d) Selanjutnya setiap satu kali sinyal “TUT” berbunyi peserta tes harus dapat mencapai disalah satu lintasan yang ditempuhnya.
 - e) Setelah mencapai interval satu menit disebut level atau tingkatan satu yang terdiri dari tujuh balikan atau shuttle.

- f) Selanjutnya mencapai interval satu menit akan berkurang sehingga menyelesaikan level selanjutnya peserta harus berlari lebih cepat
- g) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter posisi salah satu kaki harus menginjak atau melewati batas atau garis 20 meter.
- h) Setiap peserta harus berusaha untuk berlari selama mungkin sesuai dengan irama yang telah diatur oleh kaset atau CD.
- i) Jika peserta gagal mencapai garis pembatas 20 meter sebanyak 2 kali berturut-turut maka akan dihentikan atau telah dinyatakan tidak kuat dalam melaksanakan tes MFT.

b. *Jonhson Basketball Test*

Tes ini disusun untuk mengukur tingkat keterampilan dasar bolabasket siswa SMP dan SMA. Tes ini bertujuan untuk mengukur penguasaan teknik keterampilan dasar bola basket, memiliki validitas tes berkisar antara 0,65 sampai 0,79 dan reliabilitas tes berkisar antara 0,73 sampai 0,80.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara menilai keterampilan bermain bola basket siswa yang terdiri dari :

1) Menembakkan bola (*shooting*) ke ring

Petunjuk pelaksanaan

a) Tujuan: untuk mengukur ketepatan dan ketelitian menembak bola ke dalam ring basket.

b) Sarana dan Prasarana

(1) Bola basket

(2) Lapangan basket dengan ring

(3) Stopwatch

(4) Peluit

(5) Blangko dan alat tulis

c) Petugas : pengambil waktu dan pencatat.

d) Pelaksanaan

Pada aba-aba “siap”, testi berdiri bebas didekat ring basket dengan bola ditangan. Setelah aba-aba “ya”, peserta segera memasukkan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya selama 30 detik. Apabila bola tidak terkuasai lagi, maka bola segera diambil dan kembali secepat-cepatnya kearah ring basket untuk melakukan kembali.

e) Penilaian

Setiap bola yang masuk ke dalam ring basket mendapat nilai satu. Jumlah bola yang masuk kedalam ring basket selama 30 detik merupakan nilai yang diperoleh. Apabila waktu aba-aba “stop” telah diberikan, sedangkan bola sudah

lepas dari tangan dan masuk kedalam ring tetap mendapatkan nilai.

2) Melemparkan bola (*passing*) ke arah sasaran

Petunjuk pelaksanaan

a) Tujuan: untuk mengukur ketepatan mengoper bola.

b) Sarana dan prasarana

(1) Bola basket

(2) Sasaran pada tembok

(3) Blangko dan alat tulis

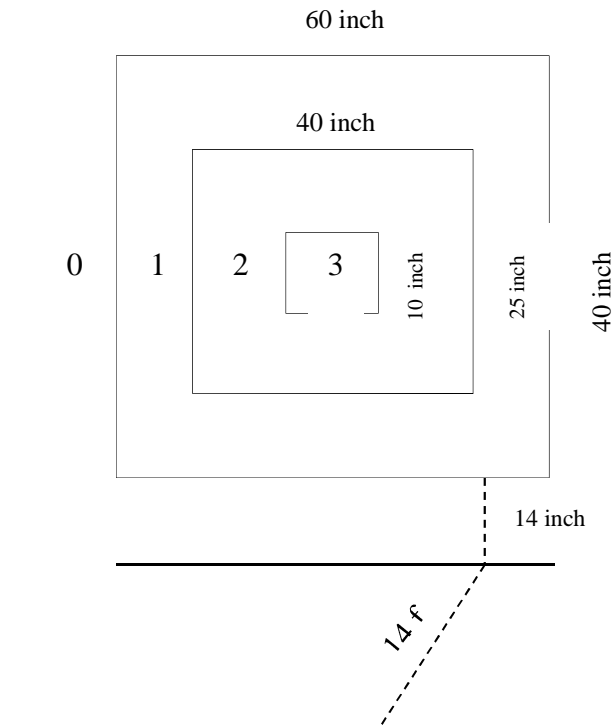
c) Petugas : Pemberi aba-aba dan pencatat hasil

d) Pelaksanaan

Pada aba-aba “siap”, peserta berdiri dibelakang garis batas menghadap ke sasaran atau tembok. Ketika aba-aba “ya”, Peserta melemparkan bola menggunakan lemparan samping atau lemparan atas kepala. Peserta mendapatkan kesempatan melempar sebanyak 10 kali lemparan. Apabila bola jatuh diantara garis batas, maka diambil skor terbesar.

e) Penilaian

Penilaian sesuai dengan ketepatan peserta mengenai sasaran dengan nilai yang berbeda-beda. Nilai maksimal adalah 30, dan nilai terendah 0.



Gambar 9. Pelaksanaan melempar sasaran (*passing*)
Sumber: (Ngatman,2001:19)

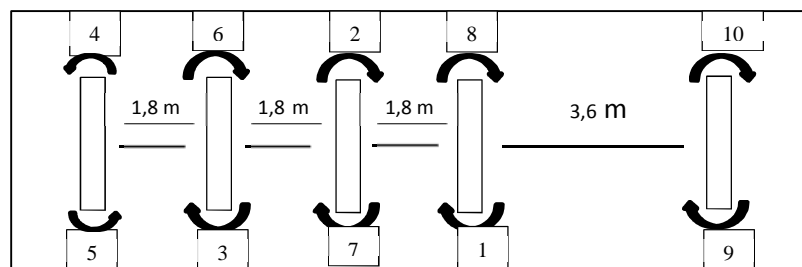
3) Menggiring bola (*dribble*)

Petunjuk pelaksanaan

- a) Tujuan: untuk mengukur kecepatan dan kecakapan menggiring bola maupun kelincahan merubah arah.
- b) Sarana dan prasarana
 - (1) Lapangan bola basket
 - (2) Bola
 - (3) 5 buah bangku
 - (4) Stopwatch
 - (5) Peluit
 - (6) Blangko dan alat tulis
- c) Petugas : pengambil waktu dan pencatat

d) Pelaksanaan

Pada aba-aba “siap”, peserta berdiri dibelakang garis start, bola berada di tangan peserta. Setelah aba-aba “ya”, peserta segera menggiring bola melewati bangku yang disediakan sesuai dengan arah atau yang ditentukan dalam gambar. Menggiring bola dilakukan selama 30 detik. Menggiring bola boleh berganti tangan sesuai dengan peraturan bola basket. Apabila saat menggiring bola mental jauh, ulangi tes tersebut dengan segera.



Gambar 10. Pelaksanaan Menggiring bolabasket
Sumber: (Ngatman, 2001: 19)

e) Penilaian

Waktu dimulai ketika aba-aba “ya”. Peserta melewati bangku sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Bangku yang mampu dilewati selama 30 detik merupakan nilai peserta.

c. Pengukuran Tinggi Badan

- 1) Tujuan: untuk mengukur tinggi badan
- 2) Fasilitas dan alat: lantai dan dinding yang rata, serta stadiometer
- 3) Petugas: pengukur tinggi badan dan pencatat skor.

4) Pelaksanaan:

Peserta tes berdiri tegak menghadap lurus ke depan, posisi kepala tegak, mata horizontal dengan telinga, bahu tegak, tidak ditarik ke belakang, kepala, bahu, siku, pinggul dan tumit menempel pada dinding. Posisi stadiometer sejajar dengan dataran ruas-ruas tulang belakang.

5) Penilaian: penilaian dilakukan apabila stadiometer berada tepat pada kepala (vertex). Skor tinggi badan dicatat dalam satuan cm dengan ketelitian 1 cm.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik survei dengan menggunakan tes pengukuran. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dibantu oleh rekan-rekan mahasiswa PJKR A 2010 FIK UNY yang berjumlah enam orang.

Proses pengumpulan data untuk tes kesegaran jasmani, yaitu dengan cara anggota ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Depok dikumpulkan di lapangan bolabasket dan diberikan penjelasan tentang cara melakukan *multistage fitness test*. Kemudian siswa dibagi menjadi tiga kelompok yang masing-masing terdiri dari 16 siswa. Kelompok pertama melakukan tes dan kelompok kedua sebagai pencatat hasil tes dan sebaliknya dengan arahan dan diawasi oleh petugas tes. Hasil yang dicatat oleh pencatat hasil tes merupakan hasil dari kemampuan *multistage fitness test* siswa.

Proses pengumpulan data untuk pengukuran tinggi badan, yaitu dengan cara anggota ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Depok dikumpulkan pada ruang UKS sekolah dan diberikan penjelasan tentang cara pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer. Kemudian siswa dipanggil satu-persatu untuk melakukan pengukuran tinggi badan yaitu dengan berdiri tegak dan menghadap lurus kedepan tanpa menggunakan alas kaki lurus dengan posisi stadiometer. Petugas pengukur kemudian menarik stadiometer hingga lurus menyentuh vertex siswa. Nilai yang terlihat pada stadiometer merupakan hasil pengukuran dan dicatat oleh petugas pencatat hasil.

Kemudian untuk tes keterampilan dasar bolabasket menggunakan *Jonhson basketball test* dengan proses pengumpulan data menggunakan teknik sirkuit yang terdiri dari *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Anggota ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Depok dibagi menjadi tiga kelompok dan masing-masing kelompok menempati sirkuit dengan masing-masing petugas pengawas dan petugas pencatat hasil. Masing-masing petugas menjelaskan cara melakukan tes kemudian siswa dipanggil satu-persatu untuk melakukan tes. Setelah siswa melakukan seluruhnya dan hasil tes telah dicatatkan maka kelompok berpindah ke sirkuit berikutnya.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik dengan korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan komputer SPSS 16.0 (*Statistical Product and Service Solution*). Teknik analisis yang digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

1. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Rumus yang digunakan untuk menguji normalitas dengan rumus Chi Kuadrat (Sutrisno hadi, 2004: 259), sebagai berikut :

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan :

X^2 = Harga Chi Kuadrat yang diperoleh

fo = Frekuensi yang diobservasi didalam sampel

fh = Frekuensi yang diharapkan didalam sampel

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linier atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut, kedua variabel harus diuji dengan menggunakan uji F pada taraf signifikan 5% dengan rumus :

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan :

F reg = Harga bilangan garis regresi

Rk reg = Rerata kuadrat garis regresi

Rk res = Rerata kuadrat residu

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu ada sumbangan yang digunakan dari variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y). pada hipotesis yang diajukan untuk menguji digunakan analisis sebagai berikut: (a) mencari hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, (b) uji t (pengujian hipotesis), (c) mencari persamaan regresi, (d) mencari koefisien kolerasi ganda (*multiple correlation*), (e) mencari F regresi, dan (f) mencari Sumbangan Relatif (SR) dan Sumbangan Efektif (SE).

a. Mencari Hubungan Antar Variabel

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Maka digunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson. Analisi data pada penelitian ini menggunakan jasa komputer seri SPSS. Adapun rumus korelasi *product moment* (Sudjana, 2005: 369), sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi moment tangkar (kolerasi *product moment*),

n = Jumlah subjek,

$\sum xy$ = Jumlah perkalian antara skor x dan y,

$\sum x^2$ = Jumlah x kuadrat,

$\sum y^2$ = Jumlah y kuadrat,

$\sum x$ = Jumlah skor subjek

$\sum y$ = Jumlah skor subjek

Jika nilai $r = 0$ maka tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan jika nilai $r \neq 0$ maka terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Koefisien korelasi menyatakan besar-kecilnya hubungan antar variabel. Koefisien korelasi bergerak antara 0.000 sampai +1.000 atau 0,000 sampai -1,000 tergantung arah koefisien positif atau negatif. Apabila nilai koefisien korelasi mendekati angka 1,000 berarti hubungan antara variabel sempurna atau sangat kuat. Sebaliknya jika mendekati nilai 0,000 maka semakin kecil hubungan antara variabel.

b. Uji t

Untuk pengujian hipotesis pertama dan kedua digunakan uji t pada taraf signifikan 0,05 dengan rumus (Sudjana, 2005: 308), sebagai berikut:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{1 - r^2}$$

Keterangan :

t = Nilai t hitung

r = Korelasi product moment

n = Jumlah sampel

Dengan derajat bebas (db)= (n-2) dan taraf signifikan 0,05.

Apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan sebaliknya, jika t hitung lebih kecil atau sama dengan t tabel, maka tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

c. Mencari Persamaan Regresi (Sudjana, 2005: 312)

$$Y = a + bX_1 + cX_2$$

Keterangan :

Y = Subyek dalam variabel terikat yang diprediksikan.

a = Harga Y = 0 (harga konstan)

b = Angka atau arah koefisien regresi yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel terikat yang didasarkan pada variabel independen. Bila b dan c (+) maka naik, dan bila (-) maka terjadi penurunan (koefisien prediktor 1)

c = Angka atau arah koefisien regresi yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel terikat yang didasarkan pada variabel independen. Bila b dan c (+) maka

naik, dan bila (-) maka terjadi penurunan (koefisien prediktor 2)

X1 = Subyek pada variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu.(prediktor 1)

X2 = Subyek pada variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu.(prediktor 2)

d. Mencari Koefisien Korelasi Ganda (*Multiple Correlation*)

Korelasi ganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel prediktor X₁ dan X₂ terhadap variabel kriterium Y, yaitu teknik *multiple regression* (Sudjana, 2005: 385). Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$R_{y(1,2)} = \sqrt{\frac{r_{y1}^2 + r_{y2}^2 - 2r_{y1} r_{y2} r_{1.2}}{1 - r_{12}^2}}$$

Keterangan:

R_{y(1,2)} = koefisien korelasi antara Y dan X₁, X₂

r_{y1} = koefisien korelasi antara Y dan X₁

r_{y2} = koefisien korelasi antara Y dan X₂

r₁₂ = koefisien korelasi antara X₁ dan X₂

e. Mencari F Regresi

Untuk menguji apakah harga R tersebut signifikan atau tidak, akan menggunakan rumus, (Sudjana, 2005: 385) sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Keterangan:

F_{reg} = Harga F hitung

n = Jumlah anggota sampel

k = Jumlah variabel independen

R^2 = Koefisien korelasi ganda

Harga F tersebut kemudian dikonsultasi dengan F tabel pada taraf signifikan 0,05. Apabila harga $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka koefisien korelsinya tidak menunjukkan adanya hubungan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebas secara bersamaan. Apabila harga $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat danga variabel-variabel bebas secara bersamaan.

f. Mencari Sumbangan Relatif (SE) dan Sumbangan Efektif (SE)

Untuk mengetahui sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu menggunakan rumus: mencari Sumbangan Relatif (SR) masing-masing prediktor (Sutrisno Hadi, 2000: 35-41) adalah:

$$SR = \frac{JK_{reg}}{JK_{tot}} \times 100\%$$

Keterangan :

SR = Sumbangan Relatif

JK_{reg} = Jumlah Koefisien Regresi

JK_{tot} = Jumlah Koefisien Total

Sutrisno Hadi mengatakan bahwa efektivitas garis regresi dicerminkan dalam koefisien determinasi (R^2), maka sumbangan efektif tiap prediktor dapat dihitung langsung dari R^2 . Adapun rumus untuk menghitung sumbangan efektif tiap predictor adalah sebagai berikut:

$$SE = SR \times R^2$$

Keterangan:

SE = nilai sumbangan efektif

SR = nilai sumbangan relatif

R^2 = kuadrat koefisien korelasi predictor dalam kriterium

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan 3 variabel, yang terdiri dari 2 variabel bebas (kesegaran jasmani dan tinggi badan) dan 1 variabel terikat (keterampilan dasar bolabasket). Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut akan dideskripsikan data dari masing-masing variabel. Deskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, rerata, standar deviasi, median, dan modus, yang kemudian disusun dalam distribusi data beserta gambar diagramnya. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subjek penelitian:

1. Kesegaran Jasmani

Untuk mengkategorikan siswa putra dan putri dilakukan secara terpisah, karena kriteria untuk menentukan skor antara siswa putra dan putri berbeda. Berikut skor baku dengan 6 kategori penilaian yang digunakan:

Tabel 1. Skor Baku Kategori *Multistage Fitness Test*

Putra Umur13-19 Tahun	Kategori	Putri Umur13-19 Tahun
X < 35,0	Sangat Kurang	X < 25,0
35,0 - 38,3	Kurang	25,0 - 30,9
38,4 - 45,1	Cukup	31,0 - 34,9
45,2 - 50,9	Baik	35,0 - 38,9
51,0 - 55,9	Sangat Baik	39,0 - 41,9
55,9 < X	Luar Biasa	41,9 < X

- a. Status kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Dari data kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh skor dengan nilai minimum 20,7 dan nilai maksimum 40,2, rerata diperoleh sebesar 27,09, standar deviasi diperoleh sebesar 4,74, modus sebesar 27,2 dan median sebesar 27,2. Kemudian disusun dalam distribusi data kesegaran jasmani sesuai kategori baku, sebagai berikut:

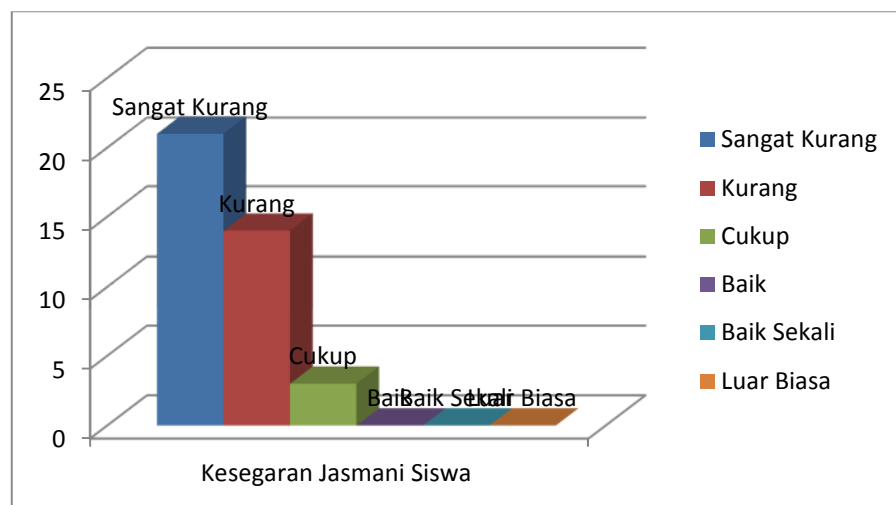
Tabel 2. Distribusi Data Status Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	21	55,26%
2	Kurang	14	36,85%
3	Cukup	3	7,89%
4	Baik	0	0%
5	Sangat Baik	0	0%
6	luar biasa	0	0%
Jumlah		38	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 21 siswa (55,26%) mempunyai kategori yang sangat kurang, 14 siswa (36,85%) mempunyai kategori kurang, 3 siswa (7,89%) mempunyai kategori cukup dan tidak ada siswa yang memiliki kategori baik, sangat baik dan luar biasa (0%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori

sangat kurang yaitu 21 siswa (55,26%) sehingga dapat disimpulkan bahwa status kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan *multistage fitness test* adalah sangat kurang.

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut diagram status kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket:



Gambar 11. Status Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

- b. Status kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Dari data kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh skor dengan nilai minimum 26,8 dan nilai maksimum 40,2, rerata diperoleh sebesar 32,3, standar deviasi diperoleh sebesar 4,89, modus sebesar 26,8 dan median sebesar 31,2. Kemudian disusun

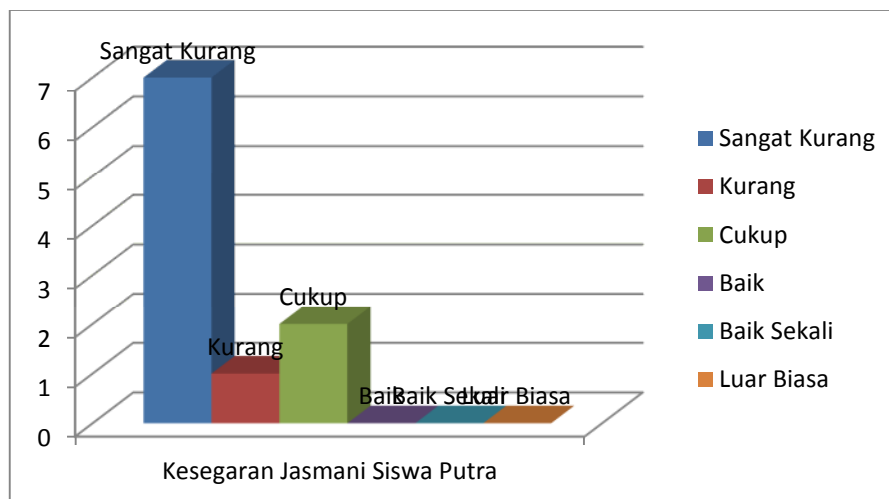
dalam distribusi data kesegaran jasmani sesuai kategori baku, sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Data Status Kesegaran Jasmani Siswa Putra

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	7	70%
2	Kurang	1	10%
3	Cukup	2	20%
4	Baik	0	0%
5	Sangat Baik	0	0%
6	luar biasa	0	0%
Jumlah		10	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 7 siswa (70%) mempunyai kategori yang sangat kurang, 1 siswa (10%) mempunyai kategori kurang, 2 siswa (20%) mempunyai kategori cukup dan tidak ada siswa yang memiliki kategori baik, sangat baik dan luar biasa (0%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sangat kurang yaitu 7 siswa (70%) sehingga dapat disimpulkan bahwa status kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan *multistage fitness test* adalah sangat kurang.

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut diagram status kesegaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket:



Gambar 12. Status Kesegaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

- c. Status kesegaran jasmani siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

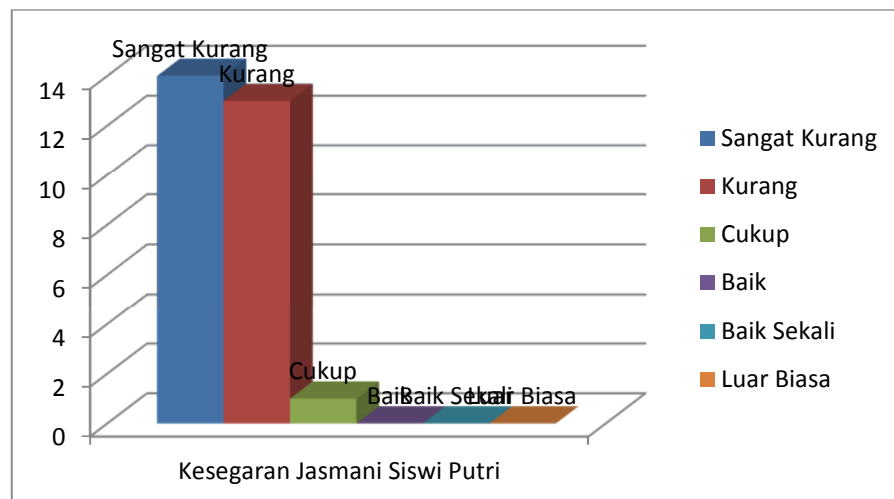
Dari data kesegaran jasmani siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh skor dengan nilai minimum 20,7 dan nilai maksimum 32,1, rerata diperoleh sebesar 25,2, standar deviasi diperoleh sebesar 3,038, modus sebesar 27,2 dan median sebesar 24,8. Kemudian disusun dalam distribusi data kesegaran jasmani sesuai kategori baku, sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Data Status Kesegaran Jasmani Siswi Putri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	14	50%
2	Kurang	13	46.4%
3	Cukup	1	3.6%
4	Baik	0	0%
5	Sangat Baik	0	0%
6	luar biasa	0	0%
Jumlah		28	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status kesegaran jasmani siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 14 siswi (50%) mempunyai kategori yang sangat kurang, 13 siswi (46,4%) mempunyai kategori kurang, 1 siswi (3,6%) mempunyai kategori cukup dan tidak ada siswi yang memiliki kategori baik, sangat baik dan luar biasa (0%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sangat kurang yaitu 14 siswi (50%) sehingga dapat disimpulkan bahwa status kesegaran jasmani siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan *multistage fitness test* adalah sangat kurang.

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut diagram status kesegaran jasmani siswi putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket:



Gambar 13. Status Kesegaran Jasmani Siswi Putri Yang mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

2. Tinggi Badan

Untuk mengkategorikan siswa putra dan putri dilakukan secara terpisah, karena kriteria untuk menentukan skor antara siswa putra dan putri berbeda. Berikut skor baku dengan 3 kategori penilaian yang digunakan:

Tabel 5. Skor Baku Kategori Tinggi Badan

Putra Usia 12-14 Tahun	Kategori	Putri Usia 12-14 Tahun
<149,1	Pendek	< 151,2
149,1 – 163,2	Ideal	151,2 – 159,8
163,2 >	Tinggi	159,8 >

- a. Status Tinggi Badan Siswa SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket.

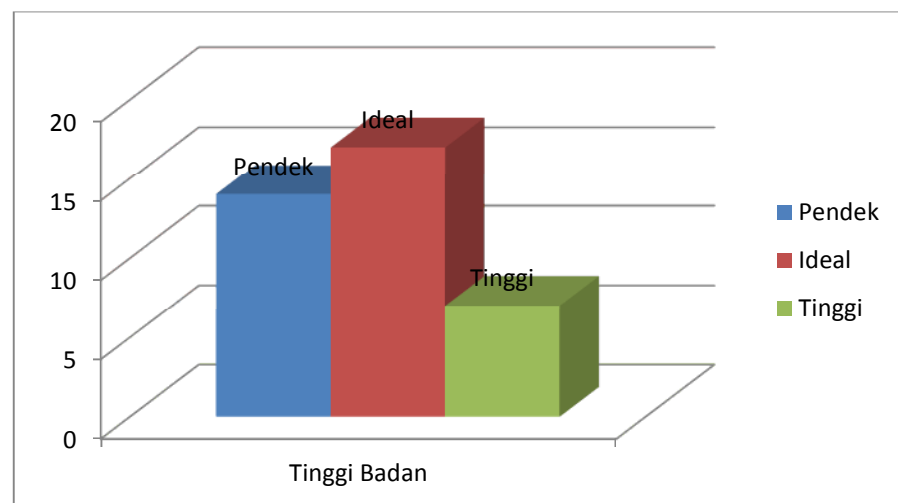
Dari data tinggi badan siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh skor dengan nilai minimum 143,2 dan nilai maksimum 168,8, rerata diperoleh sebesar 155,48, standar deviasi diperoleh sebesar 6,14, modus sebesar 150 dan median sebesar 154,75. Kemudian disusun dalam distribusi data tinggi badan sesuai kategori baku, sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Data Status Tinggi Badan Siswa

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Pendek	14	36,8%
2	Ideal	17	44,7%
3	Tinggi	7	7,9%
Jumlah		38	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status tinggi badan siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 14 siswa (36,8%) mempunyai kategori Pendek, 17 siswa (44,7%) mempunyai kategori ideal, dan 7 siswa (7,9%) mempunyai kategori tinggi. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori ideal yaitu 17 siswa (44,7%) sehingga dapat disimpulkan bahwa status tinggi badan siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan pengukuran menggunakan stadiometer adalah ideal.

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut diagram status tinggi badan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket:



Gambar 14. Status Tinggi Badan Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

- b. Status Tinggi Badan Siswa Putra SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket.

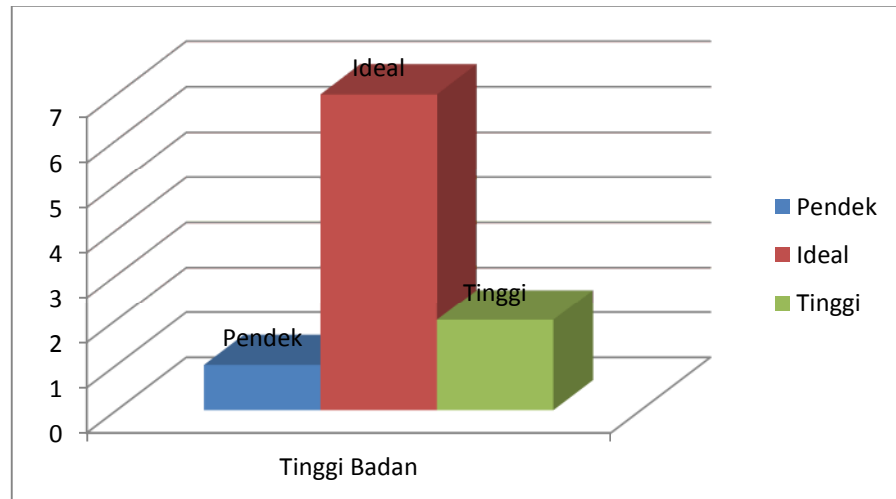
Dari data tinggi badan siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh skor dengan nilai minimum 143,2 dan nilai maksimum 168,8, rerata diperoleh sebesar 158,8, standar deviasi diperoleh sebesar 7,27, modus sebesar 143,2 dan median sebesar 160,1. Kemudian disusun dalam distribusi data tinggi badan sesuai kategori baku, sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Data Status Tinggi Badan Siswa Putra

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Pendek	1	10%
2	Ideal	7	70%
3	Tinggi	2	20%
Jumlah		10	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status tinggi badan siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 1 siswa (10%) mempunyai kategori Pendek, 7 siswa (70%) mempunyai kategori ideal, dan 2 siswa (20%) mempunyai kategori tinggi. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori ideal yaitu 7 siswa (70%) sehingga dapat disimpulkan bahwa status tinggi badan siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan pengukuran menggunakan stadiometer adalah ideal.

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut diagram status tinggi badan siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket:



Gambar 15. Status Tinggi Badan Siswa Putra Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

- c. Status Tinggi Badan Siswi Putri SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket.

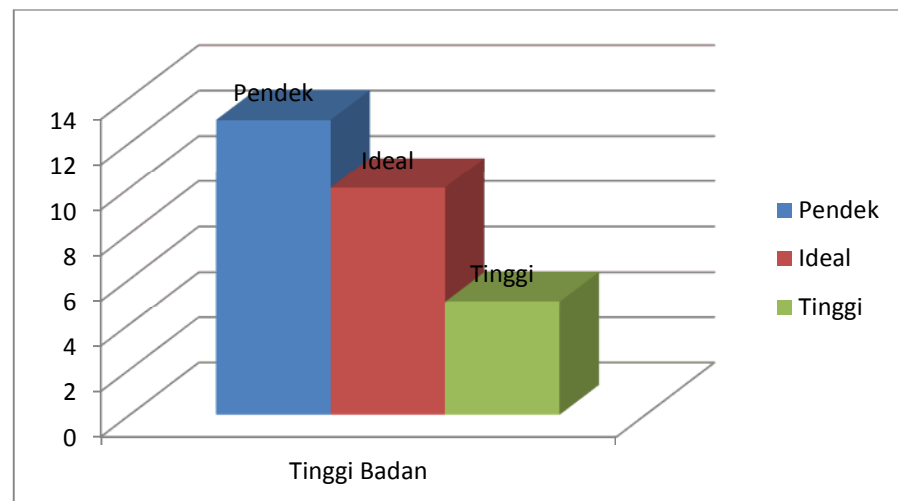
Dari data tinggi badan siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh skor dengan nilai minimum 147,3 dan nilai maksimum 166, rerata diperoleh sebesar 154,3, standar deviasi diperoleh sebesar 5,34, modus sebesar 150 dan median sebesar 152,5. Kemudian disusun dalam distribusi data tinggi badan sesuai kategori baku, sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Data Status Tinggi Badan Siswi Putri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Pendek	13	46,4%
2	Ideal	10	35,7%
3	Tinggi	5	17,9%
Jumlah		28	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status tinggi badan siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 13 siswi (46,4%) mempunyai kategori Pendek, 10 siswi (35,7%) mempunyai kategori ideal, dan 5 siswi (17,9%) mempunyai kategori tinggi. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori pendek yaitu 13 siswi (46,4%) sehingga dapat disimpulkan bahwa status tinggi badan siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan pengukuran menggunakan stadiometer adalah pendek.

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut diagram status tinggi badan siswi putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket:



Gambar 16. Status Tinggi Badan Siswi Putri Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

3. Keterampilan Dasar Bolabasket

Untuk mengkategorikan siswa putra dan putri dilakukan secara terpisah, karena kriteria untuk menentukan skor antara siswa putra dan putri berbeda. Berikut skor baku dengan 5 kategori penilaian yang digunakan:

Tabel 9. Skor Baku Kategori *Jonhson Basketball Test*

Putra	Kategori	Putri
$X \leq 31$	Sangat Kurang	$X \leq 26$
32 – 39	Kurang	27 – 34
40 – 47	Cukup	35 – 41
48 – 55	Baik	42 – 48
$56 \leq X$	Sangat Baik	$49 \leq X$

a. Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket.

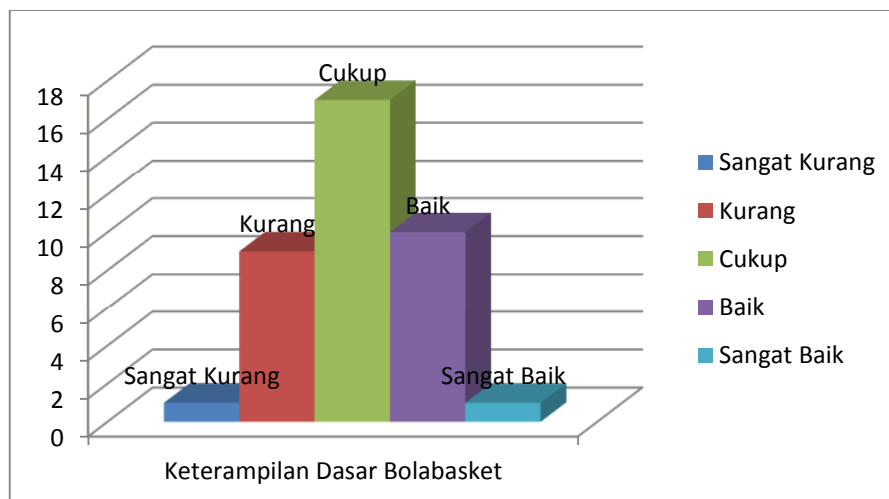
Dari data keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh skor dengan nilai minimum 26 dan nilai maksimum 54, rerata diperoleh sebesar 39,2, standar deviasi diperoleh sebesar 6,55, modus sebesar 31 dan median sebesar 38,5. Kemudian disusun dalam distribusi data keterampilan dasar bolabasket sesuai kategori baku, sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Data Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	1	2,6%
2	Kurang	9	23,7%
3	Cukup	17	44,7%
4	Baik	10	26,4%
5	Sangat Baik	1	2,6%
Jumlah		38	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 1 siswa (2,6%) mempunyai kategori sangat kurang, 9 siswa (23,7%) mempunyai kategori kurang, 17 siswa (44,7%) mempunyai kategori cukup, 10 siswa (26,4%) mempunyai kategori baik, dan 1 siswa (2,6%) mempunyai kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup yaitu 17 siswa (44,7%) sehingga dapat disimpulkan bahwa status keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan *Jonhson basketball test* adalah cukup.

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut diagram status keterampilan dasar bolabasket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket:



Gambar 17. Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

- b. Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa Putra SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket.

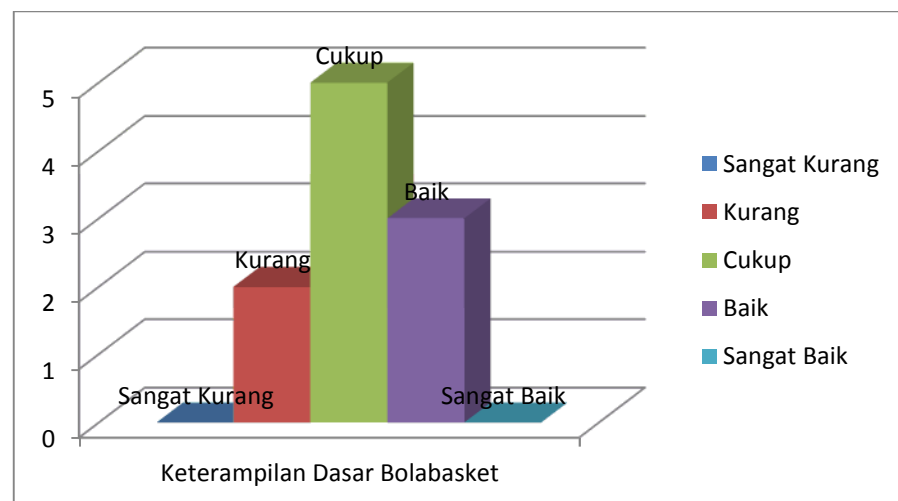
Dari data keterampilan dasar bolabasket siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh skor dengan nilai minimum 35 dan nilai maksimum 54, rerata diperoleh sebesar 43,7, standar deviasi diperoleh sebesar 6,54, modus sebesar 40 dan median sebesar 41. Kemudian disusun dalam distribusi data keterampilan dasar bolabasket sesuai kategori baku, sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Data Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa Putra

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	0	0,0%
2	Kurang	2	20%
3	Cukup	5	50%
4	Baik	3	30%
5	Sangat Baik	0	0%
Jumlah		10	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status keterampilan dasar bolabasket siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah tidak ada siswa (0,0%) mempunyai kategori sangat kurang, 2 siswa (20%) mempunyai kategori kurang, 5 siswa (50%) mempunyai kategori cukup, 3 siswa (30%) mempunyai kategori baik, dan tidak ada siswa (0,0%) mempunyai kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup yaitu 5 siswa (50%) sehingga dapat disimpulkan bahwa status keterampilan dasar bolabasket siswa putra SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan *Jonhson basketball test* adalah cukup.

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut diagram status keterampilan dasar bolabasket siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket:



Gambar 18. Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa Putra Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

- c. Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswi Putri SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket.

Dari data keterampilan dasar bolabasket siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh skor dengan nilai minimum 26 dan nilai maksimum 51, rerata diperoleh sebesar 37,6, standar deviasi diperoleh sebesar 5,87, modus sebesar 31 dan median sebesar 37. Kemudian disusun dalam distribusi data keterampilan dasar bolabasket sesuai kategori baku, sebagai berikut:

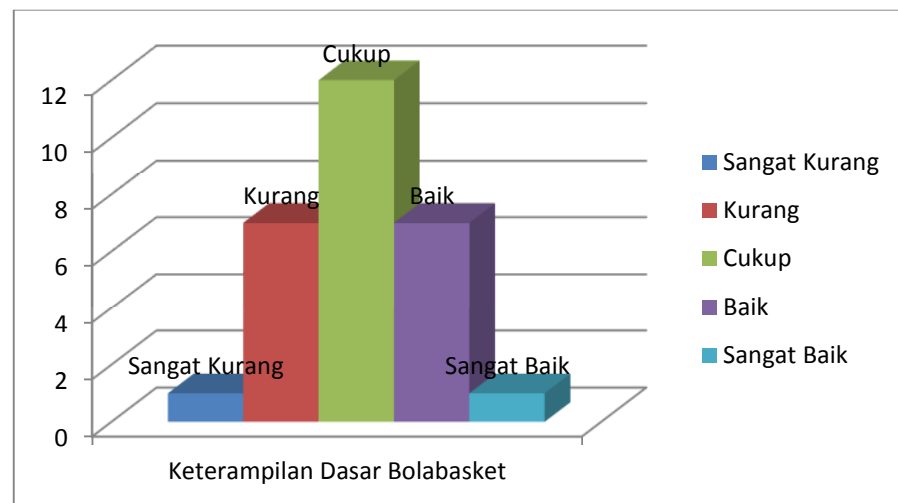
Tabel 12. Distribusi Data Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswi Putri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	1	3,6%
2	Kurang	7	25%
3	Cukup	12	42,8%
4	Baik	7	25%
5	Sangat Baik	1	3,6%
Jumlah		28	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status keterampilan dasar bolabasket siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 1 siswa (3,6%) mempunyai kategori sangat kurang, 7 siswa (25%) mempunyai kategori kurang, 12 siswa (42,8%) mempunyai kategori cukup, 7 siswa (25%) mempunyai kategori baik, dan 1 siswa (3,6%) mempunyai kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup yaitu 12 siswa (42,8%) sehingga dapat disimpulkan

bahwa status keterampilan dasar bolabasket siswi putri SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan *Jonhson basketball test* adalah cukup.

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut diagram status keterampilan dasar bolabasket siswi putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket:



Gambar 19. Status Keterampilan Dasar Bolabasket Siswi Putri Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh sedangkan penggunaan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak dengan variabel terikat.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan Chi Kuadrat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. untuk menerima atau menolak H_0 dengan membandingkan harga X^2 perhitungan (X^2_{hitung}) dengan harga X^2 tabel (X^2_{tabel}) pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima H_0 apabila X^2_{hitung} lebih kecil dari harga X^2_{tabel} pada taraf 0,05 dalam hal yang lain hipotesis ditolak.

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	X^2 hitung	df	X^2 (0,05)(df)	Kesimpulan
1	Kesegaran Jasmani	13,789	23	35,172	Normal
2	Tinggi Badan	7,789	28	41,337	Normal
3	Keterampilan Dasar Bolabasket	5,000	18	28,869	Normal

Dari tabel diatas harga X^2 hitung dari variabel kesegaran jasmani sebesar 13,789, variabel tinggi badan sebesar 7,684, dan variabel keterampilan dasar bolabasket sebesar 5,000. Sedangkan harga X^2 dari tabel masing-masing sebesar 35,172 untuk variabel kesegaran jasmani, 41,337 untuk variabel tinggi badan, dan 28,869 untuk variabel keterampilan dasar bolabasket. Ternyata nilai X^2 hitung dari ketiga variabel semua lebih kecil dari X^2 tabel. Oleh karena harga X^2_{hitung} dari semua variabel lebih kecil dari harga X^2_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ke normalan distribusi terpenuhi.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk persamaan garis regresi atau variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa bentuk regresi linear. Untuk menerima atau menolak H_0 dengan membandingkan harga F perhitungan (F_o) dengan harga F dari tabel (F_t) pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga F perhitungan $<$ dari harga F dari tabel dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan yang dipakai, dalam hal yang lain hipotesis ditolak. Hasil perhitungan uji linearitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 14. Hasil Uji Linearitas

No	Persamaan Regresi	F_o	df	F_t (0,05)(df)	Kesimpulan
1	$Y = 21,545 + 0,652X_1$	0,812	14/22	2,17	Linear
2	$Y = -62,680 + 0,655X_2$	1,034	9/27	2,25	Linear

Dari perhitungan diperoleh harga F perhitungan antara variabel kesegaran jasmani (X_1) dengan keterampilan dasar bolabasket (Y), dengan persamaan regresi $Y = 21,545 + 0,652X_1$, sebesar 0,812, sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan 14/22 sebesar 2,17 karena harga F hitung lebih kecil dari harga F tabel, maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk

linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi keterampilan dasar bolabasket atas kesegaran jasmani berbentuk linear.

Harga F perhitungan antara variabel tinggi badan (X_2) dengan keterampilan dasar bolabasket (Y), dengan persamaan garis $Y = -62,680 + 0,655X_2$ sebesar 1,034 sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan 9/27 sebesar 2,25 karena harga F hitung lebih kecil dari harga F tabel, maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi keterampilan dasar bolabasket atas tinggi badan berbentuk linear.

C. Analisis Data dan Uji Hipotesis

1. Analisis Data

a. Korelasi Sederhana

Korelasi sederhana adalah hubungan antara salah satu variabel bebas terhadap variabel terikat secara apa adanya, tanpa mempertimbangkan keberadaan variabel bebas yang lainnya. Hasil dari perhitungan korelasi sederhana diperoleh koefisien korelasi sederhana pada tabel dibawah ini:

Tabel 15. Koefisien Korelasi Sederhana

Hubungan Antar Variabel	Koefisien Korelasi
$X_1.Y$	0,472
$X_2.Y$	0,615

Dari tabel diatas dapat diperoleh koefisien korelasi sederhana antara kesegaran jasmani (X_1) dengan keterampilan dasar bola

basket (Y) sebesar 0,472, tinggi badan (X_2) dengan keterampilan dasar bolabasket (Y) sebesar 0,615.

b. Korelasi Ganda

Korelasi ganda adalah hubungan antara variabel-variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat. Hasil dari perhitungan korelasi ganda diperoleh koefisien korelasi ganda pada tabel dibawah ini:

Tabel 16. Koefisien Korelasi Ganda

Hubungan Antar Variabel	Persamaan Garis Regresi	Koefisien Korelasi
$X_1X_2.Y$	$Y = -58,379 + 0,431X_1 + 0,553X_2$	0,682

Dari tabel diatas dapat diperoleh koefisien korelasi ganda antara kesegaran jasmani, tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,682.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket”.

Untuk hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat digunakan uji t. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel

bebas dan variabel terikat. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t perhitungan (t_o) dengan harga t pada tabel (t_t). Kriterianya adalah menolak H_o apabila harga t_o sama atau lebih besar dari harga t_t , dalam hal yang lain terima hipotesis.

Uji korelasi sederhana digunakan uji t dari Sudjana (2005: 380). Hasil uji hipotesis untuk hubungan secara sederhana dari variabel kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bola basket diperoleh seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 17. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Kesegaran Jasmani

Korelasi	r	t_o	df	$t_t (\alpha=0,05)$	Kesimpulan
$X_1.Y$	0,472	3,211	36	1,688	Signifikan

Dari tabel diatas diperoleh harga t perhitungan hubungan sederhana antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bola basket sebesar 3,211 dan t tabel sebesar 1,688. ternyata harga t hitung pada hubungan kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket lebih besar dari harga t tabel, dan ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket”.

Untuk hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat digunakan uji t. dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t perhitungan (t_o) dengan harga t pada tabel (t_t). kriterianya adalah menolak H_0 apabila harga t_o sama atau lebih besar dari harga t_t , dalam hal yang lain terima hipotesis.

Uji korelasi sederhana digunakan uji t dari Sudjana (2005: 380). Hasil uji hipotesis untuk hubungan secara sederhana dari variabel tinggi badan dengan keterampilan dasar bola basket diperoleh seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 18. Hasil Uji Sederhana Variabel Tinggi Badan

Korelasi	r	t_o	df	$t_t (\alpha=0,05)$	Kesimpulan
$X_2.Y$	0,615	4,674	36	1,688	Signifikan

Dari tabel diatas diperoleh harga t perhitungan hubungan sederhana antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bola basket sebesar 4,674 dan t tabel sebesar 1,688. Ternyata harga t hitung pada hubungan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket lebih besar dari harga t tabel, dan ini berarti bahwa

hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

c. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket”.

Untuk uji korelasi ganda digunakan uji F dari Sudjana, (2005: 385). Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) tidak ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol (H_0) dengan membandingkan harga F perhitungan (F_{hitung}) dengan harga F pada tabel (F_{tabel}). Kriterianya adalah menolak (H_0) apabila harga F_{hitung} sama atau lebih besar dari harga F_{tabel} dalam hal yang lain terima hipotesis. Hasil uji hipotesis untuk hubungan secara bersama-sama diperoleh seperti tabel dibawah ini:

Tabel 19. Hasil Uji Hubungan Secara Keseluruhan

Korelasi Ganda	F_0	F_t ($\alpha=0,05$)(df2,35)	Kesimpulan
$X_1 X_2.Y$	15,241	3,267	Signifikan

Dari tabel diatas diperoleh harga F_{hitung} secara bersama-sama antara kesegaran jasmani, tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 15,241. Sedangkan harga $F_t(\alpha=0,05)(df2,35)$ sebesar 3,267. Karena harga F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , ($F_{hitung} > F_{tabel}$) maka hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa “Secara bersama-sama terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani, tinggi badan, dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

3. Sumbangan Relatif (SR) dan Sumbangan Relatif (SR)

Besarnya sumbangan relatif dan sumbangan efektif masing-masing prediktor dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 20. Sumbangan Relatif dan Efektif

No	Variabel Prediktor	Korelasi Sederhana	Sumbangan Relatif	Sumbangan Efektif
1	Kesegaran Jasmani	0,472	31,6%	14,7%
2	Tinggi Badan	0,615	68,4%	31,9%
Jumlah			100%	46,6%

Berdasarkan tabel diatas tampak bahwa kedua variabel bebas memberikan sumbangan sebesar 46,6%. Secara rinci, besarnya sumber variabel kesegaran jasmani sebesar 14,7% dengan keterampilan dasar bolabasket, tinggi badan 31,9% dengan keterampilan dasar bolabasket. Dengan memperhatikan besarnya sumbangan dari kedua variabel bebas

terhadap variabel terikat diatas, menunjukkan bahwa keterampilan dasar bolabasket tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kesegaran jasmani dan tinggi badan saja, namun diluar itu masih ada faktor lain yang mempengaruhinya sebesar 53,4%.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Nilai korelasi antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sebesar 0,472. Berdasarkan pengujian hipotesis hubungan antara kedua variabel dinyatakan signifikan. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang melakukan aktivitas secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan mampu melakukan aktivitasnya secara optimal. Permainan bola basket merupakan permainan invasi yang mewajibkan pemainnya untuk terus bergerak dalam ruang persegi panjang dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter dan waktu selama 4 kali 10 menit. Dengan jenis permainan seperti itu maka kesegaran jasmani

sangat di butuhkan dalam permainan bolabasket agar pemain dapat menyelesaikan permainan dengan baik dan tidak mengalami kelelahan saat bermain bolabasket. Nilai korelasi sederhana menunjukkan hasil yang signifikan sehingga hal tersebut mempengaruhi sumbangan efektif yang diberikan variabel kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket, yaitu sebesar 14,7%. dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel kebugaran jasmani mempunyai hubungan dengan keterampilan dasar bolabasket

2. Terdapat hubungan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Nilai korelasi antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sebesar 0,615. Ternyata nilai korelasi yang dihasilkan lebih besar daripada korelasi antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket. Sehingga hal tersebut mempengaruhi sumbangan efektif yang diberikan variabel tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket, yaitu sebesar 31,9%. Sumbangan sekian memberikan pengaruh yang signifikan dengan keterampilan dasar bolabasket. Tinggi badan merupakan hal penting yang harus dimiliki setiap pemain basket. Semakin tinggi badan seseorang pemain maka semakin tinggi titik lepas dan titik jangkauan pemain tersebut. Dengan badan yang tinggi, pemain akan mudah melakukan *passing* kepada rekan

setim ataupun menerima passing dengan baik karena memiliki jangkauan yang panjang. Begitupun ketika melakukan *lay up* atau *shooting*, pemain akan mudah melakukannya karena memiliki titik lepas yang tinggi sehingga mendekati ring basket.

3. Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Nilai korelasi antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket yaitu sebesar 0,682. Ternyata korelasinya cukup kuat. Berdasarkan uji hipotesis hubungan dari kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan keterampilan dasar bolabasket dinyatakan signifikan. Kesegaran jasmani dan tinggi badan secara bersama-sama mempunyai sumbangan yang cukup besar dengan keterampilan dasar bolabasket, yaitu sebesar 46,6%. Permainan bolabasket merupakan permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke ring sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Keterampilan dasar bolabasket terdiri dari mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*) dan menembak (*shooting*). *Passing* merupakan gerakan memberikan bola kepada rekan satu tim dengan teknik dasar menggunakan kedua tangan

untuk membentuk pola serangan ke daerah lawan. *Dribbling* adalah membawa bola kedepan dengan memantul-mantulkan dengan satu tangan untuk melewati lawan dengan berjalan atau berlari. *Shooting* yaitu gerakan tangan untuk mengarahkan atau menembakkan bola ke ring untuk memperoleh skor. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket agar pemain tidak mengalami kelelahan, sehingga dapat bertahan hingga mencapai hasil yang maksimal. Sedangkan tinggi badan dibutuhkan dalam permainan basket karena permainan bola basket bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya untuk memperoleh kemenangan sehingga dengan tinggi badan yang optimal pemain akan lebih mudah memasukkan bola ke dalam ring.

Kesegaran jasmani dan tinggi badan secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 46,6% terhadap keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok, ini berarti bahwa keterampilan dasar bolabasket tidak hanya dipengaruhi oleh kedua variabel dalam penelitian ini, namun masih ada 53,4% dipengaruhi variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Koefisien korelasi antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,472 dengan nilai $t_o 3,211 > t_t 1,688$ maka hipotesis diterima.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Koefisien korelasi antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,615 dengan nilai $t_o 4,674 > t_t 1,688$ maka hipotesis diterima.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMP Negeri 3 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Koefisien korelasi secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,682 dengan nilai $f_o 15,241 > f_t 3,267$ maka hipotesis diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya cabang bolabasket, yaitu bagi guru, pelatih dan atlet yang akan meningkatkan keterampilan dasar bolabasket hendaknya memperhatikan faktor-faktor kesegaran jasmani dan tinggi badan. Disisi lain, agar memperhatikan faktor-faktor yang diduga mempunyai hubungan juga dengan keterampilan dasar bolabasket, karena masih terdapat 53,4% faktor yang dapat meningkatkan keterampilan dasar bolabasket.

C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti peneliti ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta tes sudah siap mengikuti tes atau belum karena ada siswa yang belum makan siang.
3. Peneliti tidak dapat mengetahui apakah siswa melakukan tes dengan seluruh kemampuannya atau tidak melakukan tes dengan sungguh-sungguh.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi guru atau pelatih bolabasket, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar bolabasket saat membina atlet atau siswa.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mempengaruhi keterampilan dasar bolabasket, seperti kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan lain sebagainya.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap keterampilan dasar bolabasket dengan mengganti ataupun menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.


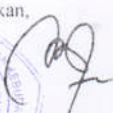

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Ahsan Arief. (2011). “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket”. *Skripsi*. FIK-UNY.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Diktat Kuliah Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko, Pekik Irianto . (2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Gusra Dwi Cahya. (2012). “Tingkat Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa Putra-Putri MAN Yogyakarta 1 yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket”. *Skripsi*. FIK-UNY.
- Greg Brittenham. (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: PT.Raga Grafindo Persada.
- Joko Sulistyو. (2012). *6 Hari Jago SPSS 17*. Yogyakarta: Cakrawala
- Maulfi Hakim Arridho. (2011). “Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011”. *Skripsi*. FKIP-UNS.
- MacKenzie, B. (1999). *Multi-Tahap Uji Kebugaran*. Diakses dari <http://www.brianmac.co.uk/beep.html>. Pada tanggal 15 November 2013. Jam 21.00 WIB.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Bandung: Yulistira.

- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Nur Fajri. (2012). “Hubungan Antara Tinggi Badan, Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Siswa Putra Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMP Negeri 1 Berbah”. *Skripsi*. FIK-UNY.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Oliver Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Rina Rismawati. (2010). “Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Otot Terhadap Keterampilan Bolabasket Putri UKM Bolabasket UNY”. *Skripsi*. FIK-UNY.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008). *Pedoman Kuliah Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistika Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Solikin Chandra, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Vic Ambler. (1995). *Bola Basket*. Jakarta: Pionir.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255
<hr/>	
Nomor : 253.IP/UN.34.16/PP/2014	18 Maret 2014
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian	
Yth. : Bupati Sleman cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman.	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama :	Wira Hadi Permana
NIM :	10601241019
Jurusan :	POR
Prodi :	PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu :	Maret s/d April 2014
Tempat/obyek :	SMP Negeri III Depok Sleman
Judul Skripsi :	"Hubungan antara Kesegaran Jasmani dan Tinggi Badan dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri III Depok yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket".
<p>Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;">Dekan,</p> <div style="text-align: center;">  Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S NIP. 19600824 198601 1 001</div>	
Tembusan :	
1. Kepala Sekolah SMP Negeri III Depok	
2. Kaprodi PJKR	
3. Pembimbing TAS	
4. Mahasiswa ybs.	



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1048 / 2014

TENTANG
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/1003/2014
Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 19 Maret 2014

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : WIRA HADI PERMANA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10601241019
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Jl. Wahid Hasyim Gg. Pringgodani
No. Telp / HP : 0817361583
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DAN TINGGI BADAN
DENGAN KETERAMPILAN DASAR BOLABASKET SISWA SMP NEGERI III
DEPOK YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKULIKULER
BOLABASKET
Lokasi : SMP Negeri III Depok, Sleman
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 19 Maret 2014 s/d 19 Juni 2014

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 19 Maret 2014

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.p.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

Dra. SUCI IRIANI SINURAYA, M.Si, MM

Pembina, IV/a

NIP 19630112 198903 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Depok
5. Ka. SMP Negeri III Depok, Sleman
6. Dekan FIK - UNY
7. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 3 DEPOK
Alamat: Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282
Telp/Fax: 0274 – 885664
Email: smpn3depokjogja@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

No : 423.4/062/IV/2014

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Depok Sleman, menerangkan bahwa :

N a m a	: WIRA HADI PERMANA
No. Mahasiswa	: 10601241019
Kampus	: Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas	: FIK
Program	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 3 Depok pada tanggal 22 Maret s.d 29 Maret 2013 dengan judul : **"HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DAN TINGGI BADAN DENGAN KETERAMPILAN DASAR BOLABASKET SISWA SMP NEGERI 3 DEPOK YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET"**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 3 April 2014
Kepala Sekolah

Sukepdar, S.pd., M.Pd.
NIP.19631007 198412 1 003

Lampiran 2. Sertifikat Kalibrasi

 PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062			
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 3430 / MET / UP - 316 / XI / 2013 <i>Number</i>			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">No. Order : 001581</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl : 8 November 2013</td> </tr> </table>		No. Order : 001581	Diterima tgl : 8 November 2013
No. Order : 001581			
Diterima tgl : 8 November 2013			
ALAT <i>Equipment</i> Nama : Ban Ukur Kapasitas : 5.000 cm Tipe/Model :	Nomor Seri : Merek/Buatan : MAMAKI Lain-lain :		
PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Nur Azis Rohmansyah Alamat : Karang Tengah Lor RT 11 RW 06 Margosari Address : Pengasih Kulonprogo			
METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 10 m Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung <i>Traceability</i>			
TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> LOKASI TERA ULANG : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% HASIL TERA ULANG : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013 DITERA ULANG KEMBALI : 8 November <i>Reverification</i>			
 Yogyakarta, 8 Nopember 2013 Kepala Soedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006			
Halaman 1 dari 1 Halaman	FBM.22-01.T		
DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

2. Ditera ulang oleh : E Budi Satoto NIP. 19621026 198401 1 002
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,00
0 - 2.000	2.002,00
0 - 3.000	3.002,00
0 - 4.000	4.002,00
0 - 5.000	5.003,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3431 / MET / SW - 107 / XI / 2013

Number

No. Order : 001581

Diterima tgl : 8 November 2013

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 60 menit

Capacity

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : Memory

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain

Other

PEMILIK

Owner

Nama : Nur Azis Rohmansyah

Name

Alamat : Karang Tengah Lor RT 11 RW 06 Margosari

Address

Pengasah Kulonprogo

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi
Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 8 November 2013

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Yogyakarta, 8 November 2013

Kepala

Soedarsono, SE

NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

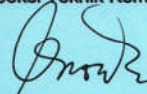
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : E Budi Satoto NIP. 19621026 198401 1 002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007



Lampiran 3. Hasil Data Kesegaran Jasmani Dan Tinggi Badan

No	Nama Siswa	TB (cm)	MTF	
			Tk. Blk.	VO2 Max
1	ALBIMA BAGUS PANGESTU	161	T7.B6	38,5
2	DWINDA SEKAR I. M.	153	T5.B2	30,2
3	FEBRIANA RAHMAWATI	150	T4.B6	28,3
4	GALUH ANNISA F	150,6	T3.B2	23,6
5	INAS AFANIN	149	T3.B7	25,3
6	KEVIN ADITYA	162	T8.B1	40,2
7	KUN AMIN HASANAH	149,9	T4.B3	27,2
8	MUHAMMAD ADILIO S.	166	T4.B5	27,9
9	SARAH SAFHIRA	150,5	T4.B5	27,9
10	VIVIN ANDRIANINGSIH	163,4	T4.B7	28,9
11	VIYA RISKA SAFITRI	151	T5.B7	32,1
12	WAHYU MAULA	151,9	T6.B5	34,6
13	YONGA EKY R.	159,3	T5.B4	31,0
14	ADELIA SUNANTRI	155,5	T2.B5	21,4
15	AKBAR PRIMAHINDRA	157,5	T4.B6	28,3
16	ALFATH KHARISMA	143,2	T4.B4	27,6
17	AYA YUVIRA NOVA	151	T4.B3	27,2
18	FATIKA NURHASANAH	150	T2.B3	20,7
19	FEBRINA NURANISA	155,7	T3.B4	24,3
20	JIHAN INSIYATURROHMAH	150	T2.B7	22,1
21	NURUSMAWATI SHOLEKHAH	154	T3.B3	23,9
22	REFFINA PRIMA H.	164	T3.B1	23,0
23	RISQY RAMAKRISNA	156,5	T4.B2	26,8
24	SYAHIRA AYUNANDINI	156,8	T3.B2	23,6
25	SYIFA SALSABILA P.B	155,5	T3.B1	23,0
26	WULAN PUTERI K.	152,1	T3.B7	25,3
27	MANUELA VISHAKA	148,5	T4.B3	27,2
28	RETNO WAHYUNINGTYAS	151	T3.B2	23,6
29	UTARI KUSUMAHWATI	158	T4.B7	28,9
30	RITA RUSMEILINA	166	T4.B2	26,8
31	KETUR ARYA W.S	162,2	T7.B1	36,7
32	MUHAMMAD IMAM D.	168,8	T5.B5	31,4
33	FEBRINA MIFTAHUL J.	162	T3.B1	23,0
34	NETI SETYOWATI	164	T4.B3	27,2
35	KAMILA AMALIA	150,2	T4.B3	27,2

36	ANISA MIFTAH R.	154	T2.B8	22,5
37	VINCENTIA RIDA A.	147,3	T2.B4	21,1
38	ERMA SEPTIANINGTYAS	157	T2.B4	21,1

Lampiran 4. Hasil Data Keterampilan Dasar Bolabasket

No	Nama Siswa	SHOOTING	PASSING	DRIBBLING	JUMLAH
1	ALBIMA BAGUS P.	1	21	19	41
2	DWINDA SEKAR I. M.	1	22	14	37
3	FEBRIANA RAHMAWATI	2	22	13	37
4	GALUH ANNISA F	3	17	11	31
5	INAS AFANIN	2	22	14	38
6	KEVIN ADITYA	8	25	21	54
7	KUN AMIN HASANAH	5	16	16	37
8	MUHAMMAD ADILIO S.	6	22	15	43
9	SARAH SAFHIRA	1	13	12	26
10	VIVIN ANDRIANINGSIH	1	19	13	33
11	VIYA RISKA SAFITRI	5	20	13	38
12	WAHYU MAULA	3	24	13	40
13	YONGA EKY R.	3	22	15	40
14	ADELIA SUNANTRI	1	22	12	35
15	AKBAR PRIMAHINDRA	4	20	15	39
16	ALFATH KHARISMA	2	24	15	41
17	AYA YUVIRA NOVA	5	21	13	39
18	FATIKA NURHASANAH	2	18	11	31
19	FEBRINA NURANISA	2	17	16	35
20	JIHAN I.	3	16	14	33
21	NURUSMAWATI S.	3	17	12	32
22	REFFINA PRIMA H.	4	24	16	44
23	RISQY RAMAKRISNA	3	17	15	35
24	SYAHIRA AYUNANDINI	2	22	12	36
25	SYIFA SALSABILA P.B	3	22	15	40
26	WULAN PUTERI K.	5	22	15	42
27	MANUELA VISHAKA	2	17	11	30
28	RETNO W.	4	21	13	38
29	UTARI KUSUMAHWATI	6	21	15	42
30	RITA RUSMEILINA	8	25	18	51
31	KETUR ARYA W.S	6	24	21	51
32	MUHAMMAD IMAM D.	9	22	22	53
33	FEBRINA MIFTAHUL J.	5	24	14	43
34	NETI SETYOWATI	6	21	20	47
35	KAMILA AMALIA	5	24	15	44

36	ANISA MIFTAH R.	5	24	18	47
37	VINCENTIA RIDA A.	1	18	12	31
38	ERMA SEPTIANINGTYAS	4	19	13	36

Lampiran 5. Frekuensi Data Penelitian

Frequencies

Statistics				
		Kesegaran Jasmani	Tinggi Badan	Keterampilan Dasar Bolabasket
N	Valid	38	38	38
	Missing	0	0	0
Mean		27.0947	155.4842	39.2105
Median		27.2000	154.7500	38.5000
Mode		27.20	150.00 ^a	31.00 ^a
Std. Deviation		4.74415	6.14819	6.55603
Minimum		20.70	143.20	26.00
Maximum		40.20	168.80	54.00
Sum		1029.60	5908.40	1490.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kesegaran Jasmani					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.7	1	2.6	2.6	2.6
	21.1	2	5.3	5.3	7.9
	21.4	1	2.6	2.6	10.5
	22.1	1	2.6	2.6	13.2
	22.5	1	2.6	2.6	15.8
	23	3	7.9	7.9	23.7
	23.6	3	7.9	7.9	31.6
	23.9	1	2.6	2.6	34.2
	24.3	1	2.6	2.6	36.8
	25.3	2	5.3	5.3	42.1
	26.8	2	5.3	5.3	47.4
	27.2	5	13.2	13.2	60.5

27.6	1	2.6	2.6	63.2
27.9	2	5.3	5.3	68.4
28.3	2	5.3	5.3	73.7
28.9	2	5.3	5.3	78.9
30.2	1	2.6	2.6	81.6
31	1	2.6	2.6	84.2
31.4	1	2.6	2.6	86.8
32.1	1	2.6	2.6	89.5
34.6	1	2.6	2.6	92.1
36.7	1	2.6	2.6	94.7
38.5	1	2.6	2.6	97.4
40.2	1	2.6	2.6	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Tinggi Badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	143.2	1	2.6	2.6	2.6
	147.3	1	2.6	2.6	5.3
	148.5	1	2.6	2.6	7.9
	149	1	2.6	2.6	10.5
	149.9	1	2.6	2.6	13.2
	150	3	7.9	7.9	21.1
	150.2	1	2.6	2.6	23.7
	150.5	1	2.6	2.6	26.3
	150.6	1	2.6	2.6	28.9
	151	3	7.9	7.9	36.8
	151.9	1	2.6	2.6	39.5
	152.1	1	2.6	2.6	42.1
	153	1	2.6	2.6	44.7

154	2	5.3	5.3	50.0
155.5	2	5.3	5.3	55.3
155.7	1	2.6	2.6	57.9
156.5	1	2.6	2.6	60.5
156.8	1	2.6	2.6	63.2
157	1	2.6	2.6	65.8
157.5	1	2.6	2.6	68.4
158	1	2.6	2.6	71.1
159.3	1	2.6	2.6	73.7
161	1	2.6	2.6	76.3
162	2	5.3	5.3	81.6
162.2	1	2.6	2.6	84.2
163.4	1	2.6	2.6	86.8
164	2	5.3	5.3	92.1
166	2	5.3	5.3	97.4
168.8	1	2.6	2.6	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Keterampilan Dasar Bolabasket

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 26	1	2.6	2.6	2.6
30	1	2.6	2.6	5.3
31	3	7.9	7.9	13.2
32	1	2.6	2.6	15.8
33	2	5.3	5.3	21.1
35	3	7.9	7.9	28.9
36	2	5.3	5.3	34.2
37	3	7.9	7.9	42.1
38	3	7.9	7.9	50.0

39	2	5.3	5.3	55.3
40	3	7.9	7.9	63.2
41	2	5.3	5.3	68.4
42	2	5.3	5.3	73.7
43	2	5.3	5.3	78.9
44	2	5.3	5.3	84.2
47	2	5.3	5.3	89.5
51	2	5.3	5.3	94.7
53	1	2.6	2.6	97.4
54	1	2.6	2.6	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas

NPar Tests

Chi-Square Test

Frequencies

Kesegaran Jasmani			
	Observed N	Expected N	Residual
20.7	1	1.6	-.6
21.1	2	1.6	.4
21.4	1	1.6	-.6
22.1	1	1.6	-.6
22.5	1	1.6	-.6
23	3	1.6	1.4
23.6	3	1.6	1.4
23.9	1	1.6	-.6
24.3	1	1.6	-.6
25.3	2	1.6	.4
26.8	2	1.6	.4
27.2	5	1.6	3.4
27.6	1	1.6	-.6
27.9	2	1.6	.4
28.3	2	1.6	.4
28.9	2	1.6	.4
30.2	1	1.6	-.6
31	1	1.6	-.6
31.4	1	1.6	-.6
32.1	1	1.6	-.6
34.6	1	1.6	-.6
36.7	1	1.6	-.6
38.5	1	1.6	-.6
40.2	1	1.6	-.6
Total	38		

Tinggi Badan

	Observed N	Expected N	Residual
143.2	1	1.3	-.3
147.3	1	1.3	-.3
148.5	1	1.3	-.3
149	1	1.3	-.3
149.9	1	1.3	-.3
150	3	1.3	1.7
150.2	1	1.3	-.3
150.5	1	1.3	-.3
150.6	1	1.3	-.3
151	3	1.3	1.7
151.9	1	1.3	-.3
152.1	1	1.3	-.3
153	1	1.3	-.3
154	2	1.3	.7
155.5	2	1.3	.7
155.7	1	1.3	-.3
156.5	1	1.3	-.3
156.8	1	1.3	-.3
157	1	1.3	-.3
157.5	1	1.3	-.3
158	1	1.3	-.3
159.3	1	1.3	-.3
161	1	1.3	-.3
162	2	1.3	.7
162.2	1	1.3	-.3
163.4	1	1.3	-.3
164	2	1.3	.7
166	2	1.3	.7
168.8	1	1.3	-.3
Total	38		

Keterampilan Dasar Bolabasket

	Observed N	Expected N	Residual
26	1	2.0	-1.0
30	1	2.0	-1.0
31	3	2.0	1.0
32	1	2.0	-1.0
33	2	2.0	.0
35	3	2.0	1.0
36	2	2.0	.0
37	3	2.0	1.0
38	3	2.0	1.0
39	2	2.0	.0
40	3	2.0	1.0
41	2	2.0	.0
42	2	2.0	.0
43	2	2.0	.0
44	2	2.0	.0
47	2	2.0	.0
51	2	2.0	.0
53	1	2.0	-1.0
54	1	2.0	-1.0
Total	38		

Test Statistics

	Kesegaran Jasmani	Tinggi Badan	Keterampilan Dasar Bolabasket
Chi-Square	13.789 ^a	7.789 ^b	5.000 ^c
df	23	28	18
Asymp. Sig.	.933	1.000	.999

a. 24 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.6.

b. 29 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

c. 19 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.0.

Lampiran 7. Uji Linearitas Dan Regresi Sederhana

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kesegaran Jasmani ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Keterampilan_Dasar_Bolabasket

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.472 ^a	.223	.201	5.86024

a. Predictors: (Constant), Kesegaran_Jasmani

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	353.987	1	353.987	10.308	.003 ^a
	Residual	1236.328	36	34.342		
	Total	1590.316	37			

a. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani

b. Dependent Variable: Keterampilan Dasar Bolabasket

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21.545	5.584		3.859	.000
	Kesegaran Jasmani	.652	.203	.472	3.211	.003

a. Dependent Variable: Keterampilan Dasar Bolabasket

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan	Between	(Combined)	1046.949	23	45.520	1.173	.387
Dasar Bolabasket *	Groups	Linearity	353.987	1	353.987	9.121	.009
Kesegaran		Deviation from Linearity	692.962	22	31.498	.812	.679
Jasmani							
	Within Groups		543.367	14	38.812		
	Total		1590.316	37			

Sumber Variabel	dk	JK	RJK	Fo	Ft (0.05)(14/22)
TC	22	692.962	31.498	0.812	2.17
Galat	14	543.367	38.812		

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Tinggi_Badan ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Keterampilan Dasar Bolabasket

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.615 ^a	.378	.360	5.24326

a. Predictors: (Constant), Tinggi Badan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	600.611	1	600.611	21.847	.000 ^a
	Residual	989.705	36	27.492		
	Total	1590.316	37			

a. Predictors: (Constant), Tinggi Badan

b. Dependent Variable: Keterampilan Dasar Bolabasket

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-62.680	21.816		-2.873	.007
	Tinggi Badan	.655	.140	.615	4.674	.000

a. Dependent Variable: Keterampilan_Dasar_Bolabasket

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan Dasar Bolabasket * Tinggi Badan	Between Groups	(Combined)	1348.982	28	48.178	1.797	.180
		Linearity	600.611	1	600.611	22.398	.001
		Deviation from Linearity	748.372	27	27.717	1.034	.513
	Within Groups		241.333	9	26.815		
	Total		1590.316	37			

Sumber Variabel	dk	JK	RJK	Fo	Ft (0.05)(9/27)
TC	27	748.372	27.717	1.034	2.25
Galat	9	241.333	26.815		

Lampiran 8. Matriks Korelasi

Correlations

		Correlations		
		Keterampilan Dasar Bolabasket	Kesegaran Jasmani	Tinggi Badan
Keterampilan Dasar Bolabasket	Pearson Correlation	1	.472**	.615**
	Sig. (2-tailed)		.003	.000
	N	38	38	38
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	.472**	1	.309
	Sig. (2-tailed)	.003		.059
	N	38	38	38
Tinggi Badan	Pearson Correlation	.615**	.309	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.059	
	N	38	38	38

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9. Regresi Ganda

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Tinggi Badan, Kesegaran Jasmani ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Keterampilan Dasar Bolabasket

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.682 ^a	.465	.435	4.92814	.465	15.241	2	35	.000

a. Predictors: (Constant), Tinggi Badan, Kesegaran Jasmani

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	740.286	2	370.143	15.241	.000 ^a
	Residual	850.030	35	24.287		
	Total	1590.316	37			

a. Predictors: (Constant), Tinggi Badan, Kesegaran Jasmani

b. Dependent Variable: Keterampilan Dasar Bolabasket

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	-58.379	20.583		-2.836	.008			
	Kesegaran Jasmani	.431	.180	.312	2.398	.022	.472	.376	.296
	Tinggi Badan	.553	.139	.518	3.988	.000	.615	.559	.493

a. Dependent Variable: Keterampilan Dasar Bolabasket

Lampiran 10. Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR)

Persiapan Perhitungan

$$\sum X_1 : 1029,6$$

$$\sum X_2 : 5908,4$$

$$\sum X_1 Y : 40914,1$$

$$\sum X_2 Y : 232588$$

$$\sum Y : 1490$$

$$JK_{\text{Reg}} : 740,286$$

$$JK_{\text{Tot}} : 1590,316$$

Persamaan Garis Regresi

$$\hat{Y} = -58,379 + 0,431X_1 + 0,553X_2$$

$$b_1 : 0,431$$

$$b_2 : 0,553$$

$$\begin{aligned}\sum x_1 y &= \sum X_1 Y - \frac{(\sum X_1)(\sum Y)}{N} \\ &= 40914,1 - \frac{(1029,6)(1490)}{38} \\ &= 40914,1 - 40371,157 \\ &= 542,9\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sum x_2 y &= \sum X_2 Y - \frac{(\sum X_2)(\sum Y)}{N} \\ &= 232588 - \frac{(5908,4)(1490)}{38} \\ &= 232588 - 231671,5 \\ &= 916,5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SR_{Kes} &= \frac{b_1 \sum x_1 y}{JK_{\text{Reg}}} \times 100\% \\ &= \frac{0,431 \times 542,9}{740,286} \times 100\% \\ &= \frac{233,9899}{740,286} \times 100\% \\ &= 31,6\%\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
SE_{Kes} &= \frac{b_1 \sum x_1 y}{JK_{Tot}} \times 100\% \\
&= \frac{0,431 \times 542,9}{1590,316} \times 100\% \\
&= \frac{233,9899}{1590,316} \times 100\% \\
&= 14,7\%
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
SR_{TB} &= \frac{b_2 \sum x_2 y}{JK_{Reg}} \times 100\% \\
&= \frac{0,553 \times 916,5}{740,286} \times 100\% \\
&= \frac{506,8245}{740,286} \times 100\% \\
&= 68,4\%
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
SE_{TB} &= \frac{b_2 \sum x_2 y}{JK_{Tot}} \times 100\% \\
&= \frac{0,553 \times 916,5}{1590,316} \times 100\% \\
&= \frac{506,8245}{1590,316} \times 100\% \\
&= 31,9\%
\end{aligned}$$

Lampiran 11. Dokumentasi Pengambilan Data

Lintasan Multistage Fitness Test



Persiapan Pelaksanaan Tes



Pelaksanaan Multistage Fitness Test



Pengukuran Tinggi Badan



Pelaksanaan Tes *Passing*



Pelaksanaan Tes *Dribbling*



Pelaksanaan Tes *Shooting*

